سنريهم آياتنا في الآفاق

موسوعة الكحيل للإعجاز العلمي في القرآن والسنة

www.KAHEEL7.com

موسوعة علمية شاملة لأبحاث الإعجاز العلمي في القرآن والسنة بأسلوب جديد

الجزء الثالث

أسرار كشف الكذب

الآثار المدمرة لنقص الأموال

السعادة تقوّي القلب خطوات عملية لتحقيق السعادة

المشي السريع وطول العمر

سكرة الموت

طاقة الخشوع

مخاطر الوقوع في الحب

نعمة الجلد والعرَق والدموع

الآن يمكنك نشر السعادة في كل مكان!

الجلد يسمع!!

بحث رائع أسرار مذهلة للصدقة والتسامح

دراسة جديدة تؤكد أن قدرات الذكاء تؤثر على النسل

عبد الدائم الكحيل

موسوعة الكحيل

للإعجاز العلمي في القرآن والسنة



بقلم عبد الدائم الكحيل

سلسلة من الأبحاث والمقالات العلمية تشمل جميع مواضيع الإعجاز العلمي في القرآن والكريم والسنة النبوية مدعومة بالصور والتوثيق العلمي

الجزء الثالث

المحتوى

كلمة المؤلف– مقدمة



هذا هو الجزء الثالث من موسوعة الإعجاز العلمي والتي تمت صياغتها بطريقة مبسطة لتناسب أكبر شريحة من القراء..

وقد خصصنا هذا الجزء لعلوم الطب والنفس في القرآن الكريم، واستخدمنا الصور والتوثيق العلمي، بحيث نعتمد لغة الحقائق العلمية فقط ونتجنب الفرضيات والنظريات.

نسأل الله تعالى أن يجعل في هذا العمل كل النفع والخير لمن يحتاجه.. ولا تنسونا من دعائكم..

أخوكم عبد الدائم الكحيل

www.kaheel7.com

أسرار كشف الكذب



القرآن تحدث عن الأسرار المتعلقة بكشف الكذب قبل أن يكتشفها العلماء بأربعة عشر قرناً... لنتأمل....

هناك تغيرات مهمة تحدث في الإنسان عندما يحاول الكذب، وقد اخترع العلماء أجهزة لكشف الكذب تعتمد على قياس سرعة النبض (سرعة نبضات القلب) وعلى كمية العرق المفرز من اليدين والوجه مثلاً وعلى قياس ضغط الدم وغير ذلك، ولكن بقيت كفاءة هذه الأجهزة لا تزيد على ٢٠ بالمئة.

فاللصوص المحترفين تمكنوا من خداع هذه الأجهزة ببراعة ولم تظهر عليهم أي تغييرات تذكر. ولكن في بحث علمي جديد وجد الباحثون في هذا المجال وبعد الكثير

من التجارب أن الإنسان عندما يبدأ بالكذب في هذه اللحظة تحدث تغيرات على وجهه تدوم لأجزاء من الثانية ومعظم الناس لا يلاحظون هذه التغيرات، ولكن بالتصوير السريع تظهر هذه التغيرات بوضوح على معظم أجزاء الوجه.

وفي تجربة جديدة أيضاً وجد العلماء أن هناك تغيرات تحدث للصوت أثناء الكذب! ومعظم الناس لا يلاحظون هذه التغيرات ولكن بعض العلماء صمموا برنامج كمبيوتر لتحليل الترددات الصوتية ولاحظوا بأن الإنسان بمجرد أن يبدأ بالكذب فإن انحناء بسيطاً يحدث في المنحني البياني الخاص بصوته، وهذا ما أخبر الله به حبيبه محمداً صلى الله عليه وسلم عن أولئك المنافقين الذي يقولون عكس ما في قلوبهم: (وَلَوْ نَشَاءُ لَأَرَيْنَاكَهُمْ فَلَعَرَفْتَهُمْ بِسِيمَاهُمْ وَلَتَعْرِفَنَّهُمْ فِي لَحْنِ الْقَوْلِ وَاللَّهُ يَعْلَمُ أَعْمَالَكُمْ) [محمد: ٣٠].

ففي هذه الآية أكد المولى تبارك وتعالى أن النفاق والكذب يظهران على وجه صاحبهما (فَلَعَرَفْتَهُمْ بِسِيمَاهُمْ) أي بالتعابير المرسومة على وجوههم، وأن هذا الكذب يظهر في قولهم وفي صوتهم: (وَلَتَعْرِفَنَّهُمْ فِي لَحْنِ الْقَوْلِ)، ولحن القول هي تلك النغمة الخفيفة التي تظهر على الصوت أثناء الحديث، ومن ذلك الألحان واللحن أي التصنع في الصوت.

وهذه معجزة تشهد على صدق هذا القرآن لأنه أخبرنا عن حقيقة طبية لم تنكشف أمامنا إلا في القرن الحادي والعشرين، فقد أخبرنا عن علاقة الكذب بالوجه وعلاقة الكذب بالصوت، وهو ما أثبته العلماء يقيناً اليوم.

منذ أكثر من مئة عام والعلماء يحاولون اختراع جهاز لكشف الكذب في كلام الإنسان، ولكن هذه المحاولات تفشل بسبب عد معرفتهم للآلية التي يعمل الكذب عليها، فقد جرَّبوا كل الاختبارات على الإنسان بهدف الوصول إلى جهاز يكشف الكذب للاستفادة منه في التحقيق مع المجرمين.

وبعد تجارب مضنية وصلوا إلى أفضل ثلاث طرق لكشف الكذب، وهي طريقة بصرية وطريقة سمعية وطريقة مغنطيسية، وربما تعجب عزيزي القارئ إذا علمت أن القرآن قد أشار بوضوح إلى هذه الطرق الثلاث!

١- الطريقة البصرية لكشف الكذب

لقد لاحظ بعض الباحثين تغيرات تحدث في تقاسيم الوجه أثناء الكذب، فقام بتجربة تتضمن تصوير إنسان يتحدث بصدق وفي اللحظة التي يكذب فيها تظهر ملامح محددة على وجهه تختلف عن حالة الصدق، ولكن هذه الملامح سريعة جداً ولا تدركها العين البشرية. واستخدم طريقة التصوير السريع لإدراك هذه التغيرات، ثم قام بإبطاء الصورة فلاحظ أن ملامح الوجه تتغير بشكل واضح أثناء الكذب.

يؤكد العلماء أن حركات الجسد تتغير أيضاً أثناء الكذب، وذلك عندما درسوا ما يسمى "لغة الجسد" حيث يعبر كل إنسان عن نفسه من خلال حركات الأيدي والجسم والوجه، ويقولون إن اللغة التي يعبر بها الجسد عن نفسه أثناء الحديث تختلف نم شخص لآخر وتختلف كثيراً أثناء الكذب، حيث لا يمكن للإنسان أن يتحكم بحركات جسده أثناء الحديث.

٢- الطريقة السمعية لكشف الكذب

ولكن هناك باحثون اعتمدوا على صوت الإنسان! فقد قاموا بإجراء تسجيل صوتي لإنسان وهو يتحدث بصدق، وفي اللحظة التي يكذب فيها كانت الترددات الصوتية الصادرة عنه تتغير، أي أن الموجات الصوتية التي يسجلها الجهاز لها شكلان: الشكل الأول هو حالة الصدق، والشكل الثاني هو حالة الكذب. وقد كان واضحاً الفرق بينهما.

ويؤكد العلماء أن لكل واحد منا بصمة صوت خاصة به، ولكل واحد منا بصمة عين خاصة به، وسبحان الله، أثناء الكذب فإن العين والصوت والجسد تفصح عن صاحبها، ولكن وبسبب سرعة هذه التغيرات لا يمكن أن ندركها إلا بشكل قليل، وقد تخفى علينا غالباً. أما الأجهزة التي اخترعها العلماء فإنها تُظهر هذه التغيرات بمنتهى الوضوح.

٣- الطريقة المغنطيسية لكشف الكذب

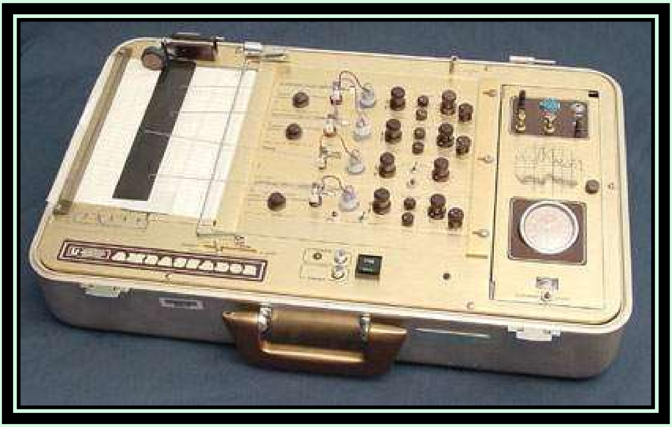
هناك فريق من العلماء حاول الدخول إلى دماغ الإنسان ومعرفة ما يجري أثناء الكذب، واستخدم من أجل ذلك جهاز المسح المغنطيسي الوظيفي **fMRI** وهو جهاز يعمل بالموجات المغنطيسية ويستطيع كشف نشاط الدماغ.

وبعد العديد من التجارب وجد العلماء أن الإنسان عندما يكذب فإن المنطقة الأمامية من دماغه تنشط بشكل مفاجئ، ولذلك استطاعوا كشف الكذب بواسطة هذا الجهاز ومن خلال تصوير النشاط الدماغي في هذه المنطقة.

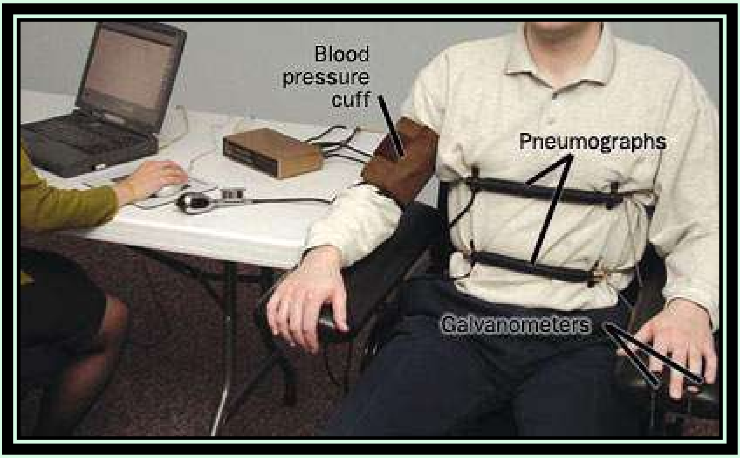
والآن نستعرض تطور أجهزة كشف الكذب بالصور:



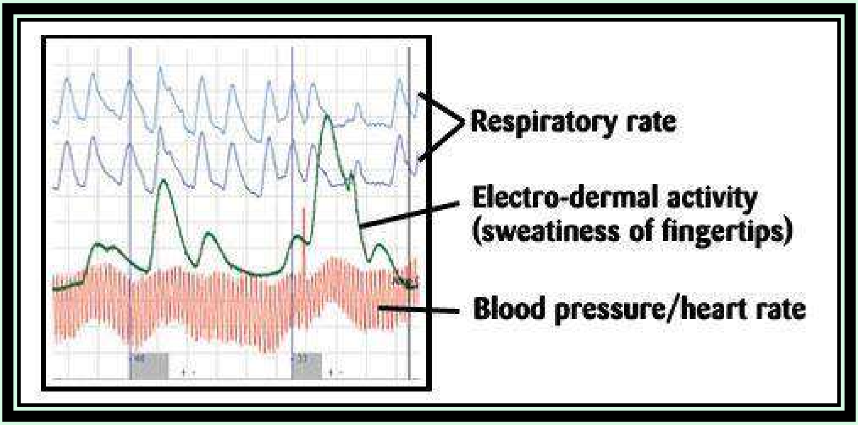
حاول العلماء منذ عشرات السنين اختراع أجهزة لكشف الكذب، ولكن هذه الأجهزة بقيت قليلة الفعالية ولذلك يبحث العلماء باستمرار عن أساليب جديدة لكشف الكذب.



جهاز البولي غراف، وهو جهاز يقيس سرعة النبض وكمية التعرق ونسبة التنفس وضغط الدم، وقد لاحظ العلماء أن هذه النسب تتغير أثناء الكذب ولكن هذا الجهاز غير دقيق لأن الكاذب المحترف يستطيع التغلب على هذه التغيرات.



إجراء تجربة تقليدية لكشف الكذب بواسطة البولي غراف، وعلى الرغم من التطور الهائل لهذا الجهاز إلا أنه لا يزال أقل كفاءة من المطلوب، لأن الإنسان يستطيع تدريب نفسه على الكذب والتغلب على هذه التغيرات وبالتالي فهذا الجهاز يعتبر غير فعال اليوم. ولكن العلماء يقولون بأنه فعال في كشف الخوف أكثر من الكذب.



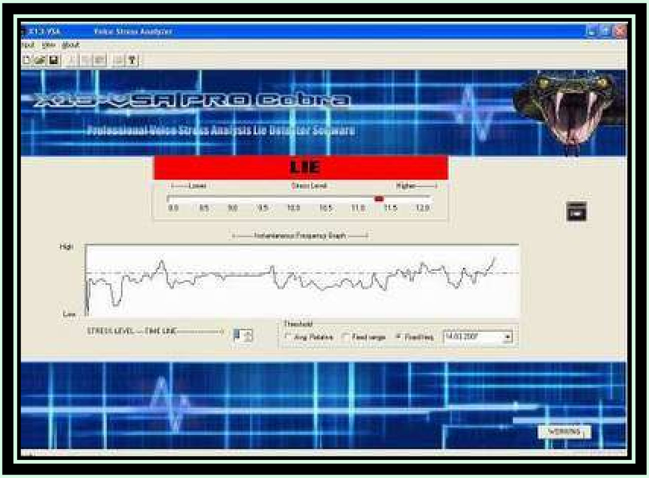
ترصد أجهزة كشف الكذب العديد من التغيرات في جسد الإنسان عندما يكذب، وهذه التغيرات تنعكس على الوجه والصوت والعينين. هذه النتائج يرسمها جهاز كشف الكذب التقليدي، وهو جهاز يرصد التغيرات الظاهرية في سرعة دقات القلب وضغط الدم والحركة وغير ذلك ويظهر النتائج على شاشة كمبيوتر. وسبب انتشار هذه الأجهزة هو رخص ثمنها وسهولة استعمالها.



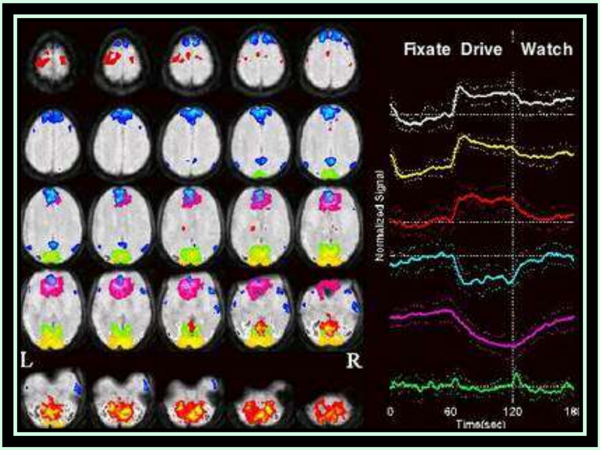
جهاز لكشف الكذب بواسطة الصوت، ويعتمد هذا الجهاز في عمله على تسجيل الصوت أو مقاطع صوتية في حالة الصدق ثم في حالة الكذب ومقارنتها بواسطة برنامج خاص، وتحديد ما إذا كان الإنسان صادقاً أو كاذباً، وذلك من خلال التغيرات التي تظهر على منحنيات الصوت التي يسجلها الجهاز.



جهاز حديث لكشف الكذب بواسطة تحليل الصوت، وهذه الطريقة توصل إليها العلماء بعد تجارب مضنية استمرت أكثر من مئة عام، وتأكد بنتيجتها حدوث لحن طفيف في صوت الإنسان عندما يبدأ بالكذب، أي أن الله تعالى وضع في صوت كل واحد منا مؤشراً على كذبه، وسبحان الله، على الرغم من هذه الحقائق المذهلة يأتي من يقول إن الطبيعة هي التي خلقت الإنسان وأعطته هذا النظام!



يتم في مثل هذه الأجهزة تسجيل الصوت ومن ثم تحليله والبحث عن مواضع الإجهاد الصوتي، أي لحظة الكذب هناك لحن خاص للصوت يظهر واضحاً في هذا البرنامج، وهو ما حدثنا عنه القرآن بقوله تعالى (ولتعرفنهم في لحن القول)، صدق الله العظيم.



يبين جهاز المسح المغنطيسي الوظيفي أن هناك مناطق رئيسية في الدماغ تنشط أثناء الكذب وهذه المناطق هي المنطقة ما قبل الأمامية والمنطقة الأمامية وما تحت القشرة الدماغية، وقد سمى القرآن هذه المناطق بالناصية وأخبر بأن هذه الناصية هي مركز الكذب والخطأ وهو ما كشفه العلماء حديثاً!

والآن نأتي إلى القرآن الكريم لنكتشف أن ما تم على أساسه اختراع هذه الأجهزة قد أشار إليه القرآن، وهذا يعتبر من إعجاز هذا الكتاب العظيم لأن علماء الغرب يؤكدون أن ما يكشفونه اليوم لم يكن لأحد علم به من قبل، فمن أين جاء هذا العلم في القرآن؟ إنه دليل على أن الذي أنزل هذا القرآن هو الذي يعلم السرَّ وأخفى وهو القائل: (إِنَّ اللَّهَ لَا يَخْفَى عَلَيْهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ) [آل عمران: ٥].

يقول تعالى في آية عظيمة يحدث سيدنا محمداً صلى الله عليه وسلم: (وَلَوْ نَشَاء لَأَرَيْنَاكَهُمْ فَلَعَرَفْتَهُم بِسِيمَاهُمْ وَلَتَعْرِفَنَّهُمْ فِي لَحْنِ الْقَوْلِ وَاللَّهُ يَعْلَمُ أَعْمَالَكُمْ) [محمد: ٣٠]. هذه الآية تتحدث عن أولئك المنافقين الكاذبين تخبر النبي بأنهم كاذبون وأن الله قادر على إخراج كذبهم وكرههم للنبي والمؤمنين. وانظروا معي كيف عبرت الآية عن كشف الكذب لدى هؤلاء بطريقتين:

١- يقول تعالى: (وَلَوْ نَشَاء لَأَرَيْنَاكَهُمْ فَلَعَرَفْتَهُم بِسِيمَاهُمْ) أي أن الله لو شاء لجعل نبيَّه يرى كذب هؤلاء من خلال تقاسيم وجههم (سيماهم) أي السمات والملامح التي ترتسم على الوجه، وهذه إشارة واضحة إلى طريقة كشف الكذب من خلال الوجه. أي أن هذه الآية تؤكد أنه يمكن كشف الكذب من خلال تقاسيم الوجه، وهو ما يستخدمه العلماء اليوم من خلال أجهزتهم.

٢- القسم الثاني من الآية الكريمة: (وَلَتَعْرِفَنَّهُمْ فِي لَحْنِ الْقَوْلِ) ففي هذه الكلمات إشارة واضحة إلى معرفة أو كشف الكذب من خلال الصوت (لَحْنِ الْقَوْلِ)، واللحن هو

التغير الطفيف في الصوت أثناء الكلام. ولذلك فإن الآية أشارت إلى الطريقة السمعية في كشف الكذب من خلال الصوت.

٣- أما الطريقة الثالثة فقد أثبت العلماء أن المنطقة الأمامية من الدماغ تنشط أثناء الكذب، وهذا ما أشار إليه القرآن في قوله تعالى يصف الناصية: (نَاصِيَةٍ كَاذِبَةٍ خَاطِئَةٍ) [العلق: ١٦]. فقد وصف الله ناصية الإنسان ،أي مقدمة رأسه، بالكذب وهذا ما يراه العلماء اليوم من خلال أجهزتهم.

٤- هناك طريقة لكشف الكذب من خلال تصوير الهالة الحرارية حول العينين، ويؤكد الباحثون الأمريكيون في Mayo Clinic أن الإنسان عندما يكذب يزيد تدفق الدم في وجهه وبخاصة حول عينيه، مما يؤدي إلى رفع درجة الحرارة حول العينين بشكل طفيف جداً ويمكن التقاط هذا التغير بواسطة جهاز كشف الكذب.

أي أن العين يمكن أن تخدع الآخرين، ولذلك أخبرنا المولى جل جلاله أنه يعلم خائنة الأعين، فالعين تخفي أشياء سريعة جداً لا يمكن لأحد أن يدركها بعينه المجردة، ولكن الله يعلمها، وقد شاء الله أن يخترع الإنسان هذه الأجهزة لتكون دليلاً على صدق كلام الله، وأن علم الله أكبر من علم البشر! قال تعالى عن نفسه: (يَعْلَمُ خَائِنَةَ الْأَعْيُنِ وَمَا تُخْفِي الصُّدُورُ) [غافر: ١٩].

من أقول العلماء والباحثين

يدعي بعض المشككين أن منطقة الناصية أو مقدمة الدماغ لا علاقة لها بالكذب.

ويقولون هناك أكثر من منطقة مسؤولة عن الكذب ولا ينحصر الكذب في هذه المنطقة، ويدعي آخرون أن منطقة الخطأ تختلف عن منطقة الكذب، ومن هنا وجدتُ من المناسب أن أضع نتائج التجربة التي قام بها باحثون في جامعة بنسلفانيا على ١٨ طالباً، وجاء بنتيجة الدراسة ما يلي:

When the students lied, the areas of the brain that play a role in paying attention and controlling error were much more active than when the students told the truth. The brain sections include the anterior cingulate gyrus, located deep in the brain towards the top of the head, and parts of the prefrontal and premotor cortexes, both located in the very front of .the brain

ونتيجة هذا الكلام: عندما كذب الطلاب فإن المناطق في الدماغ التي تلعب دوراً في الانتباه والتحكم بالخطأ، هذه المناطق كانت أكثر نشاطاً أثناء الكذب، هذه المناطق تقع في مقدمة الدماغ في أعلى الرأس، وأجزاء من الفص ما قبل الأمامي من الدماغ وأجزاء أخرى تقع جميعها في مقدمة الدماغ في أقرب نقطة من مقدمة الرأس.

ويؤكد الباحثون في معهد الحساب العصبي إن أي عاطفة أو إحساس يمر بها الإنسان تولد تغيرات في وجهه ولكنها تمر سريعاً بحيث تصعب ملاحظتها، ولذلك فقد طور هؤلاء الباحثون برنامج كمبيوتر يحلل تغيرات الوجه بسرعة مذهلة ويرصد أي تغيرات مهما كانت صغيرة. ويقولون إن التعابير التي تظهر على الوجه في حالة الكذب تختلف عن تلك التعابير التي تظهر في حالة الغضب، وتلك التي تظهر في حالة الإحساس بالذنب وهكذا.

والنتيجة التي نصل إليها أن الأحاسيس التي يمر بها الإنسان تظهر على وجهه، ولذلك قال تعالى في حق أولئك الملحدين الذين ينكرون القرآن: (وَإِذَا تُتْلَى عَلَيْهِمْ آَيَاتُنَا بَيِّنَاتٍ تَعْرِفُ فِي وُجُوهِ الَّذِينَ كَفَرُوا الْمُنْكَرَ) [الحج: ٧٢]. فقد ربط القرآن بين تعابير الوجه وبين ما يدور في دماغ هؤلاء من أحاسيس ومشاعر تجاه القرآن.

ويقول العلماء إن أي تصرف لدى تكراره بكثرة فإنه يترك آثاره الواضحة على الوجه بالدرجة الأولى حتى يصبح جزءاً من تعابير الوجه، ولذلك قال تعالى في حق المؤمنين الذين يكثرون من السجود: (مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ وَالَّذِينَ مَعَهُ أَشِدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ رُحَمَاءُ بَيْنَهُمْ تَرَاهُمْ رُكَّعًا سُجَّدًا يَبْتَغُونَ فَضْلًا مِنَ اللَّهِ وَرِضْوَانًا سِيمَاهُمْ فِي وُجُوهِهِمْ مِنْ أَثَرِ السُّجُودِ) [الفتح: ٢٩].

وكذلك فإن هؤلاء المؤمنين يتميزون بوجوههم النضرة يوم القيامة نتيجة صدقهم: (إِنَّ الْأَبْرَارَ لَفِي نَعِيمٍ * عَلَى الْأَرَائِكِ يَنْظُرُونَ * تَعْرِفُ فِي وُجُوهِهِمْ نَضْرَةَ النَّعِيمِ) [المطففين: ٢٢-٢٤].

أما المنافقين الذين يظنون بأنهم يخدعون المؤمنين في الدنيا ويخفون ذلك فإن هذه الوجوه لا تخفى على الله تعالى، ولذلك صور لنا القرآن عذاب هؤلاء وأن وجوههم التي حاولوا إخفاء النفاق من خلالها سوف تقلب في النار: (يَوْمَ تُقَلَّبُ وُجُوهُهُمْ فِي النَّارِ يَقُولُونَ يَا لَيْتَنَا أَطَعْنَا اللَّهَ وَأَطَعْنَا الرَّسُولَا) [الأحزاب: ٦٦].

ولذلك فإن هذه الوجوه التي كذبت في الدنيا تُحشر سوداء يوم القيامة من آثار الكذب، يقول تعالى: (وَيَوْمَ الْقِيَامَةِ تَرَى الَّذِينَ كَذَبُوا عَلَى اللَّهِ وُجُوهُهُمْ مُسْوَدَّةٌ أَلَيْسَ فِي جَهَنَّمَ مَثْوًى لِلْمُتَكَبِّرِينَ) [الزمر: ٦٠].

وأخيراً

انظروا معي أيها الأحبة كيف يعبرون بنتائج تجربتهم أن المنطقة المسؤولة عن الخطأ هي ذاتها التي تنشط أثناء الكذب وهذه المنطقة هي أعلى ومقدم الدماغ في أقرب مكان للجبهة، وهذه المنطقة هي ما سماه القرآن بالناصية، ووصف الناصية بصفتين: الكذب والخطأ فقال: (نَاصِيَةٍ كَاذِبَةٍ خَاطِئَةٍ)، فهل هناك أوضح من هذا التعبير الإلهي لوصف مهمة هذه المنطقة؟

إنني أرى من خلال كلام علماء الغرب شرحاً لما جاء في القرآن، فالقرآن وصف منطقة الناصية بالخطأ والكذب، والعلماء وبعد تجارب دقيقة يقولون إن مقدمة وأعلى الدماغ في أقرب نقطة من الرأس أو الجبهة، هذه المنطقة والتي تتحكم بعمليات الخطأ عند الإنسان هي ذاتها تتحكم بالكذب، أي أن ناصية الإنسان (غير المؤمن طبعاً) هي ناصية كاذبة خاطئة!!

أما المؤمن فنجد ناصيته نظيفة ولا تنشط إلا في التوجه إلى الله تعالى كما كان الأنبياء يفعلون في توجههم إلى ربهم وتسليمهم الأمر إليه، يقول النبي صلى الله عليه وسلم في دعائه لربه (ناصيتي بيدك)، ويقول سيدنا هود عليه السلام في خطابه لقومه: (إِنِّي تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ رَبِّي وَرَبِّكُمْ مَا مِنْ دَابَّةٍ إِلَّا هُوَ آخِذٌ بِنَاصِيَتِهَا إِنَّ

رَبِّي عَلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ) [هود: ٥٦]. ولذلك يا أحبتي اعملوا على صيانة هذه المنطقة وتجنب الكذب، لأن الإنسان يستطيع أن يخدع البشر ولكن لن يخدع خالق البشر جل وعلا.

وأقول أيضاً إذا كان الإنسان بأجهزة غير عاقلة استطاع أن يكشف الكذب، فكيف برب السموات السبع سبحانه وتعالى، ألا يعلم بقلوب عباده وما يخفونه؟ يقول تعالى: (يَعْلَمُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَيَعْلَمُ مَا تُسِرُّونَ وَمَا تُعْلِنُونَ وَاللَّهُ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ) [التغابن: ٤].

وهكذا يتبين لنا أن القرآن لم يغادر صغيرة ولا كبيرة إلا وتحدث عنها، وكل يوم تنكشف أمامنا حقائق جديدة ليبقى هذا الكتاب كما حدثنا عنه الحبيب صلى اله عليه وسلم: (ولا تنقضي عجائبه) [رواه الترمذي]، وتبقى كلمات الله لا نهاية لأسرارها تصديقاً لقوله تعالى: (وَلَوْ أَنَّمَا فِي الْأَرْضِ مِنْ شَجَرَةٍ أَقْلَامٌ وَالْبَحْرُ يَمُدُّهُ مِنْ بَعْدِهِ سَبْعَةُ أَبْحُرٍ مَا نَفِدَتْ كَلِمَاتُ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ) [لقمان: ٢٧].

اللهم اجعلنا من الصادقين في الدنيا والآخرة ومن الذين يسلمون وجوههم لله تعالى فهو المتصرف في هذه الوجوه، وهو الذي يوجهها كيف يشاء: (وَمَنْ يُسْلِمْ وَجْهَهُ إِلَى اللَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَقَدِ اسْتَمْسَكَ بِالْعُرْوَةِ الْوُثْقَى وَإِلَى اللَّهِ عَاقِبَةُ الْأُمُورِ) [لقمان: ٢٢].

المراجع

Mind Reading By MRI Scan Raises, www.telegraph.co.uk.

http://www.dr-mcginnis.com/how_it_works.htm

http://www.pimall.com/NAIS/truster.html

http://www.lie-detection.com/

Are they lying? Functional MRI holds the answer, scientists say , http://www.uthscsa.edu/opa/issues/new35-16/fMRI.html

http://mri.kennedykrieger.org/sitemap/quant.html

http://www.blifaloo.com/info/lies_eyes.php

http://www.apa.org/releases/deception.html

http://www.learnbodylanguage.org/body_language_lying.html

Can fMRI Really Tell If You're Lying?, http://www.sciam.com/article.cfm?id=new-lie-detector

Brain Scans Can Detect Lying, http://preventdisease.com/news/articles/brain_scans_detect_lying.shtml

http://www.abc.net.au/science/features/liars/default.htm

Marian Stewart Bartlett, the Institute for Neural Computation in San Diego.

What Your Brain Looks Like on Faith, http://www.time.com, Dec. 14, 2007.

Steven Johnson, Mind Wide Open, 2004.

Neuroscientist Uses Brain Scan to See Lies Form, http://www.npr.org/, December 27, 2007

الآثار المدمرة لنقص الأموال



كثير منا يعاني من مشكلة مالية لا يجد لها حلاً وقد تتطور هذه المشكلة لتسبب أمراضاً نفسية وجسدية فما هو العلاج....

في مقالة جديدة نشرت على جريدة ديلي ميل يقول العلماء: إن الضغوط الاقتصادية التي يعاني منها الإنسان مثل البطالة أو قلة المال تؤدي إلى آثار مدمرة على القلب والنفس وقد تؤدي إلى الانتحار! وتقول الدراسة إن الرجال معرضون بنسبة الضعف لخطر الإدمان على الكحول من أجل مواجهة الأزمة المالية التي يمرون بها.

وإن أهم العوامل المدمرة هي خوف الإنسان من المستقبل حيث يسبب هذا الخوف إجهادات إضافية لا يتحملها القلب، ويقول العلماء إن الإحباط الناتج عن نقص المال والخوف من الجوع يؤثر على الصحة النفسية والعقلية، وقد يؤدي إلى أمراض خطيرة.

تؤكد الأبحاث النفسية أنه يوجد في دولة مثل بريطانيا أكثر من ٢,٧ مليون رجل يعانون من مشاكل نفسية مثل الاكتئاب والقلق والضغوط النفسية. وهذه النسبة في ازدياد بسبب عدم قناعة الناس بالقليل وبسبب النمط الحديث للحياة المليء باللهو والترف وعدم وجود أهداف واضحة يعمل المرء من أجلها.

يؤكد الباحثون في علم النفس أن فقدان الأمل هو أكبر مدمر للنفس والجسد، وهذا ما يعاني منه معظم الناس وبخاصة غير المسلمين، وهناك بعض الدراسات تؤكد بأن الإنسان الذي يؤمن بالآخرة وأن هناك يوماً للحساب، تكون قدرتهم على تحمل الأزمات أكبر بكثير من الملحدين الذين ينكرون القيامة!



الأزمات المالية تعصف بالبشر وبخاصة من غير المسلمين، والذي يطلع على الإحصائيات يعجب من الأرقام الخيالية لعدد المرضى النفسيين في بلاد الغرب، حتى إن النسبة تصل لأكثر من ١٠ % من سكان الدول الغربية لديهم ضغوط نفسية ومشاكل اكتئاب وقلق ووو... كلها سببها البعد عن الله تعالى، فما هو العلاج؟

كيف عالج الإسلام هذه المشكلة؟

لقد فشل العلماء في إيجاد علاج لهذه المشاكل النفسية والجسدية ولكن يا أحبتي هل أغفل الإسلام هذه المشكلة أم أنه وضع العلاج المناسب لها؟ لنتأمل هذه الآية العظيمة:

يقول تبارك وتعالى: (وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ) [البقرة: ١٥٥]، هذه الآية تشخص لنا المرض وتأتي الآية التي تليها لتفصل لنا العلاج، يقول تعالى: (الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ) [البقرة: ١٥٦]. هذه الآية تخبر عن حال أولئك الصابرين كيف يلجأون إلى الله تعالى في الأزمات، فماذا تكون النتيجة، يقول تعالى

في الآية التالية: (أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ) [البقرة: ١٥٧].

فالمؤمن يكون ثابتاً أمام الضغوط مهما بلغت لأنه يلجأ إلى رب قوي كريم رحيم هو مالك الملك وبيده كل شيء وهو القادر على حل أي مشكلة مهما عظُمت، وهذا يمنح المؤمن شعوراً بالقوة والاطمئنان والسعادة، وهو ما فشل الغرب في منحه للناس!

فنحن لدينا التوكل على الله تعالى، وهم لديهم التوكل على الأسباب الدنيوية وهذا هو سبب فشلهم في العلاج. وبالنسبة لنا تمثل الأزمات ابتلاء واختباراً من الله، فنعمل على تخطيها والنجاح في اجتياز هذه الاختبارات، ولكن بالنسبة لهم تمثل هذه الأزمات مشاكل مستعصية لا علاج لها سوى اللجوء إلى تعاطي المخدرات أو المسكرات أو الانتحار!!

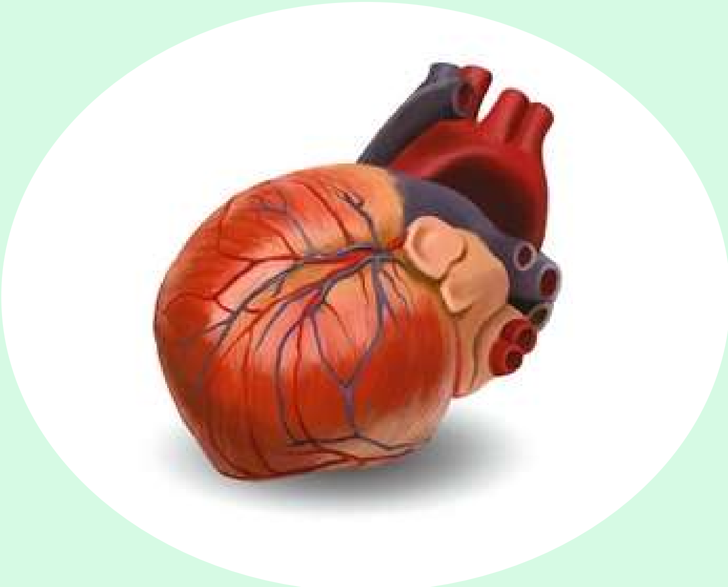
بالنسبة للمؤمن فإن المشاكل المالية التي يمر بها تزيده دعاءً وقرباً من خالقه وتذللاً بين يديه والمسارعة في عمل الخيرات والصبر والبكاء والخشوع ومزيد من الصلاة والعبادة... وهذه الأشياء تمنحه الثقة بالنفس والقوة والأمل، لأنه يدرك أن الله لن يتخلى عنه. ولكن الأزمة المالية بالنسبة لهم هي حظ سيء يزيدهم تشاؤماً وألماً واكتئاباً، ويلجأون إلى العيادات النفسية وهذه تحتاج الأموال أيضاً... وبالتالي يقعون في مشكلات مالية إضافية... حتى إننا نجد أن عدد المنتحرين من غير المسلمين أكثر من ألفي شخص في كل يوم!!!

ونحن لدينا الإيمان بيوم القيامة ولقاء الله والحساب وأن كل إنسان سيأخذ حقه كاملاً غير منقوص، ولكن لديهم لا يوجد شيء اسمه "يوم الحساب" وهذا يزيد من ألمهم ومعاناتهم لأن الدنيا لم تمنحهم شيئاً... ولذلك قال تعالى في أول نص من سورة البقرة: (الم * ذَلِكَ الْكِتَابُ لَا رَيْبَ فِيهِ هُدًى لِلْمُتَّقِينَ * الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِالْغَيْبِ وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ * وَالَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِمَا أُنْزِلَ إِلَيْكَ وَمَا أُنْزِلَ مِنْ قَبْلِكَ وَبِالْآَخِرَةِ هُمْ يُوقِنُونَ * أُولَئِكَ عَلَى هُدًى مِنْ رَبِّهِمْ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ) [البقرة: ١-٥]. إن هذا النص القرآني بالفعل هو علاج لمشاكل عصرنا! الإيمان بالغيب يؤدي إلى عدم الخوف من المستقبل، والصلاة تعالج فقدان الأمل، والإنفاق يمنحك السعادة، والإيمان بالآخرة يعالج المشاكل النفسية والمالية.. والنتيجة هي الهداية في الدنيا الفلاح في الآخرة، فماذا تريد أكثر من ذلك؟!

والآن أخي الحبيب! الله الذي أنجى سيدنا يونس من ظلمات البحر وظلمات بطن الحوت... وأنجى سيدنا نوح من الطوفان... وكشف الضر عن سيدنا أيوب بعد أن أنهكه المرض العضال... وأنجى سيدنا لوط من عذاب الحجارة الملتهبة... وأنجى سيدنا موسى من بطش فرعون وظلمه.. وأنجى سيدنا هود من العاصفة المدمرة... هل يعجز هذا الإله العظيم أن يحل مشكلة لك في هذه الحياة وأنت تقول: يا الله؟؟!

المراجع http://www.dailymail.co.uk/health/article-1180366/Men-struggle-recession-depression-twice-likely-suffer-stress-silence.html

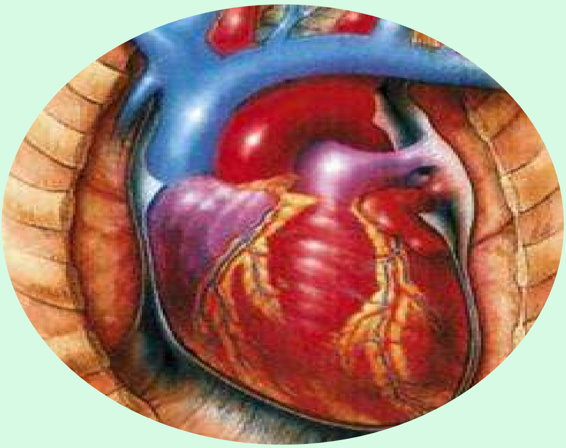
السعادة تقوّي القلب: خطوات عملية لتحقيق السعادة



كثير من الناس لديه المال ولكن عندما تسأله يقول لك إنني لا أشعر بطعم السعادة فلماذا؟ ....

دراسة أمريكية جديدة تؤكد أن القليل من السعادة ينعكس إيجابياً على سلامة القلب واستقرار عمله، وقد أجريت الدراسة على أكثر من ألف وسبع مئة رجل وامرأة، وتبين للعلماء بشكل واضح أن الذين يحملون أفكاراً إيجابية ويتمتعون بالتفاؤل ويعيشون حياة مطمئنة، أقل عرضة لأمراض القلب من أولئك المتشائمين الذين يحملون أفكاراً سلبية.

ويقول الباحثون: يمكنك أن تقي نفسك من مخاطر أمراض القلب بمجرد أن تنظر للحياة نظرة إيجابية، وتمنح نفسك شيئاً من السعادة من خلال تغيير الأفكار السوداء التي تحملها، وتبدلها بأفكار متفائلة.



القلب من أهم أعضاء الجسد ويتأثر بالكثير من العوامل النفسية، هذه العوامل تترك آثاراً مدمرة على القلب، ولذلك يؤكد العلماء أن أسهل طريق للحفاظ على سلامة القلب الابتعاد عن الغضب والتوتر النفسي.

بناء على هذه الدراسة فإننا ننصحك عزيزي القارئ بأن تجري تغييراً في أفكارك المتشائمة، والطريق لذلك سهل جداً وإليك بعض الخطوات العملية للتغيير، وهي عن تجربة طويلة:

- يجب أن تعلم أن الله قدر عليك كل شيء، ولن يتغير هذا القدَر ... فلا تحمل مزيداً من الهموم، ولا تخف من المستقبل لأن المستقبل بيد الله، والله لا يريد لك إلا الخير، فاحذر أن ترمي نفسك في أحضان الشيطان وتتخلى عن خالقك ورازقك وهو القادر على كل شيء..

- إذا كنتَ تنتظر أمراً فاعلم أن الله سييسره لك إذا كان هذا الأمر خيراً لك، وسوف يصرفه عنك إذا كان شراً لك، بشرط أن تتوكل على الله، وتسلم الأمر لله، وتستخير الله في كل شؤونك.

- يجب أن تعتقد يقيناً أنه لا يضر ولا ينفع إلا الله... عند هذه اللحظة سوف ترمي بهمومك وراء ظهرك، ولن تندم على أمر مضى، كما أنك لن تخاف أبداً مما سيأتي... لسبب بسيط وهو أن الله هو الذي سيختار لك ما يناسبك في هذه الحياة.

- يجب أن تعتقد بأن مشاكلك سوف تنتهي قريباً، ولكن بشرط أن تسلم الأمر لله تعالى، وأن الله قادر على حلّ هذه المشاكل.

- لماذا لا تشعر بوجود الله إلى جانبك دائماً؟ فالله تعالى أقرب إليك من نفسك، والله معك أينما كنت، والله يراك ويسمعك ويعلم مشاكلك وقادر على تغيير حياتك بالكامل،

ولكن في الوقت المناسب، لأنك لا تعلم المستقبل ولا تدري أين الخير، لذلك لابد من تسليم الأمر لمن يعلم الغيب.

- إياك أن تنظر إلى نفسك نظرة سيئة، بل انظر إلى تصرفاتك السيئة على أنها لا ترضي الله، وينبغي تغييرها وتبديلها بأشياء ترضي الله، ولا تيأس من التغيير بل كرر المحاولة ولو مئة مرة... المهم ألا تيأس لأن اليأس لا يمكن أن يمنحك إلا الإحباط ومزيد من المشاكل والتعقيدات.

- مهما كانت مشكلتك كبيرة ومستعصية، انظر إليها على أنها بسيطة وقابلة للحل، سواء كانت مشكلة مادية أو عاطفية أو اجتماعية أو في العمل أو في الدراسة... وتذكر بأن الله الذي خلق هذا الكون، لا يعجز عن حل مشكلة لعبد من عباده.

- حاول أن تعتمد على الله ولو مرة في حياتك وانتظر النتائج... بلا شك سوف يساعدك الله ولن يتركك ما دمت تتوكل عليه بصدق وتتوجه إليه بإخلاص. والطريق إلى تحقيق ذلك هو الدعاء.

- مهما كانت ذنوبك كبيرة، ومعاصيك مخزية ومخجلة ومخيبة... فإن الله قادر على مغفرتها بلمح البصر، وبمجرد أن تتوب إلى الله توبة صادقة من قلبك. بل أكثر من ذلك... الله قادر على أن يبدل سيئاتك حسنات!!

ولكي تحقق الخطوات السابقة لابد أن تبدأ بتدبر القرآن والاستماع إلى آياته لأطول فترة ممكنة كل يوم. وحبذا لو تبدأ مشروع حفظ القرآن... فهذا أسهل وأقصر طريق للتغيير.

فإذا أردت أن تعيش حياة مليئة بالسعادة فعليك بالإيمان والثقة بالله تعالى، فالله تعالى تعهد لكل من يؤمن به ويعمل صالحاً بالحياة المطمئنة والطيبة، يقول تعالى: (مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ) [النحل: ٩٧].

المراجع

رويترز

المشي السريع وطول العمر



يعتبر المشي من أفضل أنواع الرياضات وقد كشف العلماء حديثاً فوائد جديدة في درء الأمراض القاتلة وإطالة العمر....

تؤكد دراسة طبية جديدة بأن المشي السريع يزيد من احتمال العيش فترات أطول من غيرهم. ووجدت الدراسة (حسب صحيفة ديلي إكسبريس) أن الناس الذين يسيرون بسرعة أقل عرضة للوفاة المبكرة وبمعدل ثلاث مرات تقريباً من الناس الذين يمشون ببطء .

وقالت إن التغييرات الطفيفة على القوة الجسدية للناس مع تقدمهم في السن يمكن أن تشير إلى مقدار الوقت الذي تبقى لهم في الحياة، كما أن اختبارات اللياقة البدنية البسيطة يمكن أن تساعد الأطباء في الكشف عن المرضى الذين أصبحوا ضعفاء قبل فترة طويلة من إصابتهم بالمرض.

وينصح العلماء كبار السن القيام بالأنشطة البدنية الأساسية مثل المشي والمصافحة أو النهوض من الكرسي والجلوس عليه دون مساعدة، وهذه التقنية تساعدهم في الوقاية من مشاكل الشيخوخة.



إن رياضة المشي السريع مهمة جداً وتظهر فوائدها بعد التقدم في السن، وتقول الدراسة -التي أجرتها جامعة لندن- إن ثلاثة ملايين متقاعد في بريطانيا يعانون من مضاعفات السقوط على الأرض كل عام ويكلفون وزارة الصحة ١٧٠٠ مليون جنيه إسترليني كنفقات علاج، ويمكن تجنب نصف هذه الحالات إذا تم تدريب المرضى بتمارين بسيطة على السير بأسرع ما يمكن.

أهمية العبادات وفوائدها الطبية

من رحمة الله تعالى بنا أن فرض علينا الصلاة والحج، ففي الصلاة نبذل نشاطاً بدنياً خفيفاً ولكن له أثر كبير على المدى الطويل، وهذا النشاط البدني الخفيف والمنتظم ينصح به العلماء لعلاج أمراض السكري وضغط الدم وأمراض القلب والوقاية من الموت المفاجئ.

كذلك شرع لنا النبي الكريم المشي إلى المساجد، ومن المعروف أن النبي صلى الله عليه وسلم كان يقتصد في مشيه فيمشي مشياً سريعاً وكان ينهى عن مشية

الخيلاء، يقول تعالى: (وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّكَ لَنْ تَخْرِقَ الْأَرْضَ وَلَنْ تَبْلُغَ الْجِبَالَ طُولًا) [الإسراء: ٣٧]. ونتذكر قول لقمان لابنه وهو يعظه: (وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ * وَاقْصِدْ فِي مَشْيِكَ وَاغْضُضْ مِنْ صَوْتِكَ إِنَّ أَنْكَرَ الْأَصْوَاتِ لَصَوْتُ الْحَمِيرِ) [لقمان: ١٨-١٩].

فالمشي السريع سنة نبوية، وبخاصة المشي إلى المساجد، وإن المؤمن عندما يؤدي الصلوات الخمس، ويلتزم بصلاة الوتر قبل أن ينام وصلاة الضحى وصلاة قيام الليل والسنن المؤكدة... فإن حركات الصلاة تعتبر أفضل نشاط، لأن الصلاة ترافق المؤمن حتى آخر لحظة من حياته وهنا تكمن الفائدة القصوى.

أما رحلة الحج ففيها من الفوائد ما لا يُحصى فهي رحلة مليئة بالنشاط والحركة والروحانيات وفيها يجد المؤمن لذة العبادة، وفيها يمارس رياضة "الطواف والسعي" والتأمل والمشي السريع وفوائد أخرى، وكلها تنشط النظام المناعي للجسم وتمنحه جرعة قوية من المناعة ضد الأمراض، بالإضافة للأجر والثواب العظيم وتطهير الذنوب.

وأخيراً نقول أليس الإسلام ديناً رائعاً يأمرنا بكل ما ينفعنا وينهانا عن كل ما يضرنا؟ إذاً ألا يحق لنا أن نفتخر بانتمائنا لهذا الدين الحنيف؟

سكرة الموت



سكرات الموت حقيقة علمية... فقد وجد العلماء أن أعراض الموت تشبه أعراض السُّكر، وهذا ما عبر عنه القرآن بقوله تعالى: سكرة الموت ....

لقد بحث العلماء طويلاً عن أسرار الموت والخلود، ولكن لم يصلوا لنتيجة علمية حتى الآن، فجميع الذين ماتوا لم يرجعوا ليخبروا أصحابهم بما مروا به من أحداث، ولكن القرآن الكريم يحدثنا بدقة بالغة عن لحظة الموت وماذا يحدث من تغيرات في الجسد، ولكن قبل ذلك دعونا نتساءل: ماذا كشف العلماء حديثاً عن أسرار لحظة الموت؟

أعراض اقتراب لحظة الموت

هناك مجموعة من التغيرات الفيزيائية التي تحدث للإنسان قبيل الموت، وهي برودة أطراف الجسم، الإحساس بالنعس وفقدان الوعي، ولا يكاد يميز بين الأشياء، وبسبب قلة الأكسجين والدم الواصل إلى الدماغ فإن الإنسان يصبح مشوشاً ويمر بحالة من الهذيان، يصبح ابتلاع اللعاب أكثر صعوبة، يتباطأ التنفس... هبوط الضغط يؤدي إلى فقدان الوعي.. يشعر المرء بالتعب والإعياء.

أعراض السُّكر

إن المسكرات بشكل عام مثل الخمور تحدث تغييراً في كيمياء الدماغ، ولذلك فإن الإنسان يصبح مشوشاً وعاجزاً عن اتخاذ القرار، ويصبح لديه حالة من الجفاف بسبب فقدان كمية كبيرة من السوائل، يؤثر الكحول على المخيخ (الذي يسيطر على توازن الجسم) فيفقد الإنسان التحكم بحركات العين... الاستهلاك العالي للمسكرات تسبب العطش والنعاس وفقدان الوعي والصداع وتشويش الذاكرة بل وفقدانها مؤقتاً.

دقة التشبيه القرآني

إن المقارنة بين حالة الذي يشرف على الموت وبين حالة إنسان سكران دقيقة جداً، حيث يعاني كلاهما من مشاكل في الذاكرة وعدم وضوح الرؤيا وعدم توازن في دقات القلب وحالة الجسم بشكل عام، فهل في كتاب الله ما يعبر عن هذه الحقيقة؟

لقد استخدم القرآن تعبيراً جديداً هو: "سكرة الموت" في قوله تعالى: (وَجَاءَتْ سَكْرَةُ الْمَوْتِ بِالْحَقِّ ذَلِكَ مَا كُنْتَ مِنْهُ تَحِيدُ) [ق: ١٩]، والنبي صلى الله عليه وسلم عانى من هذه السكرات قبيل موته، فقال وهو على فراش الموت: (إن للموت لسكرات)، فسكرات الموت هي حقيقة علمية مؤكدة اكتشفها العلماء اليوم، فمن الذي أخبر النبي الكريم بهذه الحقيقة العلمية؟

المراجع

http://www.spiritualtravel.org/OBE/nde_arguments.html

http://www.iands.org/nde_index/ndes/key_facts_about_near-death_experiences_4.html

http://endoflifecare.tripod.com/Caregiving/id89.html

http://www.minddisorders.com/A-Br/Alcohol-and-related-disorders.html

http://www.ehow.com/how_2138987_recognize-alcohol-poisoning-symptoms.html

طاقة الخشوع



ربما تعجب عزيزي القارئ أن الخشوع هو أفضل علاج لكثير من الأمراض، وأن المؤمن عندما يمارس عبادة الخشوع يمتلك طاقة كبيرة في كل المجالات...

لنقرأ.........

يقول تعالى: (أَلَمْ يَأْنِ لِلَّذِينَ آمَنُوا أَنْ تَخْشَعَ قُلُوبُهُمْ لِذِكْرِ اللَّهِ وَمَا نَزَلَ مِنَ الْحَقِّ وَلَا يَكُونُوا كَالَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلُ فَطَالَ عَلَيْهِمُ الْأَمَدُ فَقَسَتْ قُلُوبُهُمْ وَكَثِيرٌ مِنْهُمْ فَاسِقُونَ) [الحديد: ١٦]. هذه آية عظيمة تخاطب كل مؤمن لتذكره بأهمية الخشوع لله تعالى، ولو تأملنا آيات القرآن نلاحظ أنه يعطي أهمية كبيرة لهذا الأمر، فما السر في ذلك؟ لنتأمل هذه الحقائق العلمية والقرآنية.

هل للخشوع طاقة؟

يظن المؤمن أحياناً أن الله أمرنا بالخشوع فقط لنتقرب إليه، ولكن الدراسات العلمية أظهرت شيئاً جديداً حول ما يسميه العلماء "التأمل"، ولكن هذا التأمل هو مجرد أن يجلس المرء ويحدّق في جبل أو شمعة أو شجرة دون حركة ودون تفكير. ووجدوا أن هذا التأمل ذو فائدة كبيرة في معالجة الأمراض وتقوية الذاكرة وزيادة الإبداع والصبر وغير ذلك.

ولكن القرآن لم يقتصر على التأمل المجرد، بل قرنه بالتفكر والتدبر وأخذ العبرة والتركيز على الهدف، وسماه "الخشوع" وكان الخشوع من أهم العبادات وأصعبها لأنه يحتاج لتركيز كبير، وهكذا فإن كلمة "الخشوع" تدل على أقصى درجات التأمل مع التفكير العميق، وهذا الخشوع ليس مجرد عبادة بل له فوائد مادية في علاج الأمراض واكتساب قدرات هائلة ومتجددة.

الخشوع والقلب

أظهرت دراسة جديدة نشرتها مجلة جمعية القلب الأمريكية أن التأمل لفترات طويلة ومنتظمة يقي القلب من الاحتشاء أو الاضطراب. ويعمل التأمل على علاج ضغط الدم العالي وبالتالي تخفيف الإجهاد عن القلب. ولذلك قال تعالى مخاطباً المؤمنين: (أَلَمْ يَأْنِ لِلَّذِينَ آَمَنُوا أَنْ تَخْشَعَ قُلُوبُهُمْ لِذِكْرِ اللَّهِ) [الحديد: ١٦].

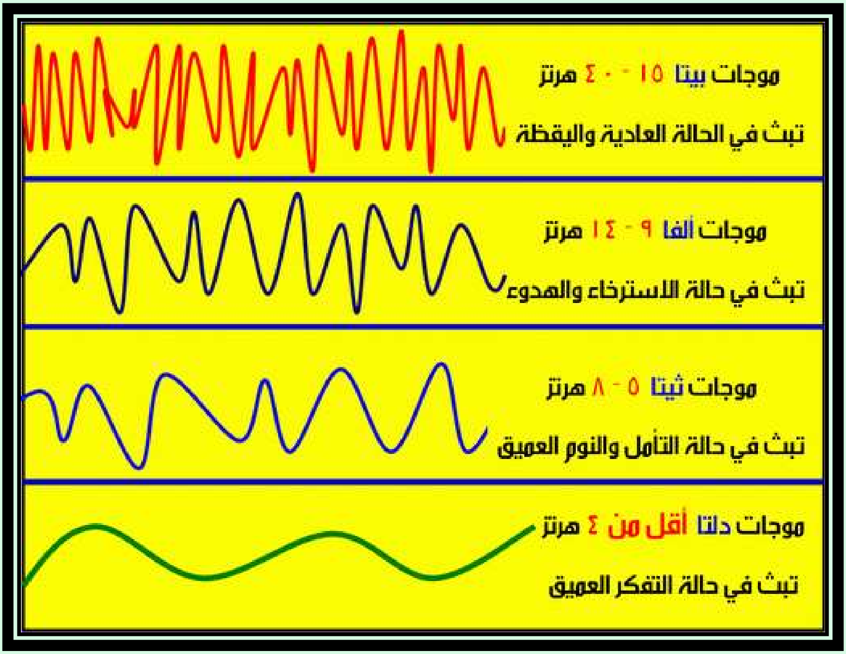
كما أظهرت هذه الدراسة أن للقلب عملاً مهماً وليس مجرد مضخة، وتؤكد الدراسات أهمية التأمل والخشوع في استقرار عمل القلب، ويقول الأطباء اليوم إن أمراض القلب هي السبب الأول للموت في العالم، وسبب هذه الأمراض هو وجود اضطراب في نظام عمل القلب، ومن هنا ندرك أهمية الخشوع في استقرار وتنظيم أداء القلب.

إن الدراسات تثبت اليوم أن التأمل يعالج الاكتئاب والقلق والإحباط، وهي أمراض العصر التي تنتشر بكثافة اليوم. ليس هذا فحسب بل وجدوا أن التأمل المنتظم يعطي للإنسان ثقة أكثر بالنفس ويجعله أكثر صبراً وتحملاً لمشاكل وهموم الحياة. يقول تبارك وتعالى: (الَّذِينَ آَمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ) [الرعد: ٢٨]. وهكذا إخوتي وأخواتي! إذا أردتم أن تبعدوا عنكم اضطرابات القلب فعليكم بالخشوع ولو للحظات كل يوم.

الخشوع وعلاقته بالموجات التي يطلقها الدماغ

لقد وجد العلماء أن دماغ الإنسان يصدر ترددات كهرطيسية باستمرار، ولكن قيمة الترددات تتغير حسب نشاط الإنسان. ففي حالة التنبه والنشاط والعمل والتركيز يطلق موجات اسمها "بيتا" وهي ذبذبات يتراوح ترددها من ١٥ إلى ٤٠ ذبذبة في الثانية (هرتز)، وفي حالة الاسترخاء والتأمل العادي يطلق الدماغ موجات "ألفا" ويتراوح ترددها من ٩ إلى ١٤ ذبذبة في الثانية، أما في حالة النوم والأحلام والتأمل العميق فيعمل الدماغ على موجات "ثيتا" وهي من ٥–٨ هرتز، وأخيراً وفي حالات النوم العميق بلا أحلام يطلق الدماغ موجات "دلتا" وقيمتها أقل من ٤ هرتز.

نستطيع أن نستنتج أن الإنسان كلما كان في حالة خشوع فإن الموجات تصبح أقل ذبذبةً، وهذا يريح الدماغ ويقوِّيه ويساعد على إصلاح الخلل الذي أصابه نتيجة مرض أو اضطراب نفسي مثلاً، لذلك يعتقد بعض الباحثين أن الانفعالات ترهق الدماغ وبالتالي يقصر العمر، بينما التأمل يريح الدماغ ويطوِّل العمر!



إن أهم موجات يبثها الدماغ هي تلك الموجات ذات التردد المنخفض، والتي تعتبر وسيلة شفائية للجسد بسبب تأثيرها على خلايا الجسم والنظام المناعي، وبالتالي فإن التأمل وبكلمة أخرى "الخشوع" يعتبر وسيلة فعالة لتوليد هذه الموجات والتي تؤثر إيجابياً على خلايا الدماغ وتعيد برمجته وتصحيح الخلل الحاصل في برنامج عمل الدماغ، إن ممارسة الخشوع يعتبر بمثابة تهيئة وتنظيم وتقوية لعمل الدماغ.

الخشوع يزيد حجم الدماغ

قام باحثون من كلية هارفارد الطبية حديثاً بدراسة التأثير المحتمل للتأمل على الدماغ فوجدوا أن حجم دماغ الإنسان الذي يُكثر من التأمل أكبر من حجم دماغ الإنسان العادي الذي لم يعتد التأمل أو الخشوع، ولذلك هناك اعتقاد بأن التأمل يزيد من حجم الدماغ أي يزيد من قدرات الإنسان على الإبداع والحياة السليمة والسعادة.

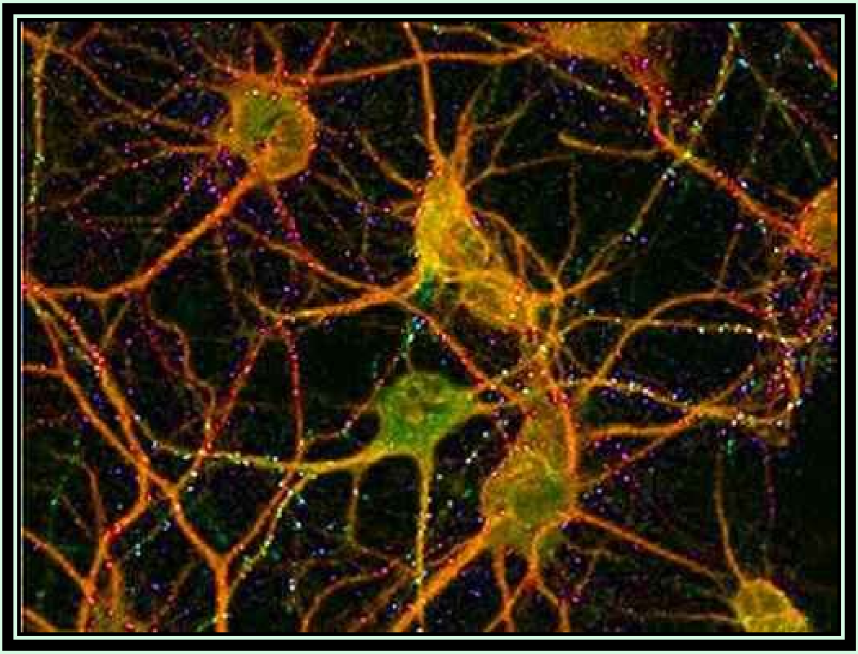
فقد وجدوا أن قشرة الدماغ في مناطق محددة تصبح أكثر سمكاً بسبب التأمل، وتتجلى أهمية هذه الظاهرة إذا علمنا أن قشرة الدماغ تتناقص كلما تقدمنا في السن، وبالتالي يمكن القول: إن التأمل يطيل العمر أو يبطئ تقدم الهرم!

كما أظهرت هذه الدراسة (William J. Cromie, Harvard University) أنه كلما كانت مدة التأمل أكبر كان التأثير أوضح على الدماغ من حيث الحجم واستقرار عمل الدماغ، أي أن هناك علاقة بين التأمل وحجم وسلامة الدماغ. طبعاً هذا التأثير على الدماغ يحدث بفعل التأمل فقط، ولكن الخشوع يعطي نتائج أكبر، ولكن للأسف لا توجد تجارب إسلامية في هذا المجال!

الخشوع يخفف الآلام

بعد فشل الطب الكيميائي في علاج بعض الأمراض المستعصية، لجأ بعض الباحثين إلى العلاج بالتأمل بعدما لاحظوا أن التأمل المنتظم يساعد على تخفيف الإحساس بالألم، وكذلك يساعد على تقوية جهاز المناعة.

وفي دراسة جديدة تبين أن التأمل يعالج الآلام المزمنة، فقد قام بعض الباحثين بدراسة الدماغ لدى أشخاص طُلب منهم أن يغمسوا أيديهم في الماء الساخن جداً، وقد تم رصد نشاط الدماغ نتيجة الألم الذي شعروا به، وبعد ذلك تم إعادة التجربة مع أناس تعودوا على التأمل المنتظم، فكان الدماغ لا يستجيب للألم، أي أن التأمل سبّب تأثيراً عصبياً منع الألم من إثارة الدماغ.



يحوي دماغ الإنسان أكثر من عشرة آلاف تريليون وصلة عصبية، وهذه الوصلات تصل أكثر من تريليون خلية بعضها ببعض، وتعمل كأعقد جهاز على وجه الأرض. ويقول العلماء إن خلايا الدماغ تحتاج للتأمل والتفكر دائماً لتستعيد نشاطها بل لتصبح أكثر فاعلية، وإن الأشخاص الذين تعودوا على التفكر العميق في الكون مثلاً هو الأكثر إبداعاً!! وهنا ندرك أهمية قوله تعالى: (إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآَيَاتٍ لِأُولِي الْأَلْبَابِ * الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَى جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ) [آل عمران: ١٩٠-١٩١].

وهكذا نستطيع أن نستنتج أن الخشوع يساعد الإنسان على تحمل الألم بل وتخفيفه بدرجة كبيرة. وهو أفضل وسيلة لتعلم الصبر، وعلاج فعال للانفعالات، فإذا كان لديكم مشكلة نفسية مهما كان نوعها، فما عليكم إلا أن تتأملوا كل يوم بمعجزة من معجزات القرآن مثلاً، أو تستمعوا لآيات من القرآن بشيء من التدبر، أي تعيشوا في جو الآيات، عندما تسمعون آية عذاب تتخيلون نار جهنم وحرّها، وعندما تستمعون لآية

نعيم تتخيلون الجنة وما فيها من نعيم، وهكذا كانت قراءة النبي عليه الصلاة والسلام للقرآن.

الخشوع والعاطفة

لاحظ بعض العلماء عندما أجروا مسحاً للدماغ بالرنين المغنطيسي الوظيفي **fMRI** أن الإنسان الذي يتعود على التأمل، يكون أكثر قدرة على التحكم بعواطفه، وأكثر قدرة على التحكم بانفعالاته، وبالنتيجة أكثر قدرة على السعادة من غيره!

بل بيَّنت التجارب أن التأمل يساعد على التحكم بالغريزة الجنسية لدى الجنسين، كذلك فإن التأمل يؤدي إلى تنظيم عاطفة الإنسان وعدم الإسراف أو التهور في قراراته، لأن التأمل ينشط المناطق الحساسة في الدماغ تنشيطاً إيجابياً بحيث يزيل التراكمات السلبية والخلل الذي أصاب هذه الأجزاء نتيجة الأحداث التي مر بها الإنسان.

الخشوع لعلاج الأمراض المستعصية

هناك مراكز خاصة في الغرب تعالج المرضى بالتأمل، ويقولون إن التأمل يشفي من بعض الأمراض التي عجز الطب عنها، ولذلك تجد اليوم إقبالاً كبيراً. وكلما قرأتُ عن مثل هذه المراكز أقول سبحان الله! ألسنا نحن أولى منهم بهذا العلاج، لأن القرآن جعل الخشوع والتأمل والتفكر في خلق الله عبادة عظيمة، وانظروا معي كيف مدح الله عبادة المتقين فقال: (إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآَيَاتٍ

لِأُولِي الْأَلْبَابِ * الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَى جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ) [آل عمران: ١٩٠-١٩١].

ولذلك يا إخوتي إذا كان لدى أحدكم مرضاً مستعصياً أو مزمناً، فما عليه إلا أن يجلس كل يوم لمدة ساعة مع معجزة من معجزات القرآن في الفلك أو الطب أو الجبال والبحار وغير ذلك ويحاول أن يتعمق في خلق الله وفي عظمة هذا القرآن، وهذه الطريقة أعالج بها نفسي من بعض الأمراض وكذلك من أي مشكلة نفسية، ولذلك أنصح كل مؤمن أن يلجأ إلى هذه الطريقة في العلاج.

الخشوع والناصية

وجد العلماء أن ناصية الإنسان أي الجزء الأمامي من الدماغ تنشط بشكل كبير أثناء التأمل والتفكير العميق والإبداعي، هذه المنطقة من الدماغ هي مركز القيادة أيضاً لدى الإنسان ومركز اتخاذ القرارات المهمة والمصيرية. ولهذا الجزء من الدماغ أثر كبير على سلوكنا وعواطفنا واستمرار حياتنا.

ولذلك نجد أن النبي الأعظم عليه الصلاة والسلام ركَّز على هذا الجزء في دعائه لربه فكان يقول: (ناصيتي بيدك) أي يا رب لقد أسلمتك ناصيتي وهي مركز القيادة والقرارات والسلوك، وأنت توجهها كيف تشاء. كذلك فإن أحد أساليب العلاج بالقرآن أن تضع يدك على منطقة الناصية ثم تقرأ آيات من القرآن بخشوع فيكون لها تأثير أكبر.



شكل يبين المنطقة المسؤولة عن الكذب والخطأ في الدماغ وهي المنطقة المشار إليها باللون الأحمر وهي في مقدمة الدماغ أو (الناصية) وهي مسؤولة عن اتخاذ القرارات الهامة ومسؤولة عن التوجه والسلوك، وهذه المنطقة هي ذاتها المسؤولة عن الإبداع والخشوع عند الإنسان، وبالتالي يمكن القول إن المؤمن عندما يمارس الخشوع في عباداته وفي عمله وفي تفكره وتدبره لكتاب ربه، وحتى في علاقاته الاجتماعية، فإن هذه المنطقة أي الناصية تتنشط وتصبح أكثر قدرة على الإبداع وعلى توجيه الجسد وعلى اتخاذ القرارات الصحيحة، وبالتالي على درء الكذب، إذن الخشوع يساعد على الصدق!! وهذا ما أشار إليه القرآن في آياته، مثلاً دعاء سيدنا هود عليه السلام: (إِنِّي تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ رَبِّي وَرَبِّكُمْ مَا مِنْ دَابَّةٍ إِلَّا هُوَ آَخِذٌ بِنَاصِيَتِهَا إِنَّ رَبِّي عَلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ) [هود: ٥٦].

الخشوع والوساوس

وجد الدكتور Newberg بعد إجراء العديد من التجارب على رهبان بوذيين يتأملون كل يوم لمدة ساعة، أن المنطقة الأمامية من دماغهم تتنشط أثناء التأمل، أما

المناطق الخلفية من الدماغ فلا تقوم بأي نشاط يُذكر. وتجدر الإشارة إلى أن المنطقة المسؤولة عن الوساوس موجودة في الجانب الخلفي للدماغ، وبالتالي يمكن الاستنتاج بأن التأمل والخشوع يعالج الوسواس.

كذلك فإن الإحساس بالتوجه المكاني ينخفض عند الذي يمارس التأمل، وهذا يقودنا للاستنتاج بأن الخشوع يؤدي إلى تخفيف الشعور بالبيئة المحيطة وبالتالي فإن أي خلل نفسي سببه البيئة (مثل الأصدقاء أو الأهل أو المجتمع) سوف يزول بتكرار التأمل. كما تبين من بعض الدراسات الحديثة أن التأمل يزيد الذاكرة ويقوي الانتباه عند الإنسان، ولذلك فقد يكون هذا الأسلوب مفيداً لأولئك الذين يعانون من ضعف الذاكرة.

الخشوع والفصام

عندما درس بعض الباحثين أدمغة لأناس أصيبوا بالفصام (schizophrenia) وجدوا أن الفص الأمامي للدماغ يكون أصغر من الشخص السوي، واستنتجوا الأثر الكبير للنشاط الذي يتم في هذه المنطقة الحساسة من الدماغ أي منطقة الناصية على مثل هذا المرض.

ولذلك يمكننا القول إن الخشوع يعالج الانفصام في الشخصية بشكل أكثر فعالية من أي دواء كيميائي، لأن الخشوع والتفكر ينشط هذا الجزء بشكل كبير ويعدل الخلل الحاصل فيه. إذن انفصام في الشخصية يمكن أن يسبب خسارة في خلايا الدماغ

تصل إلى ١٠ % من حجمه، ويمكن تعويض هذه الخسارة بقليل من الخشوع كل يوم!



هناك بعض العلماء الأمريكيين أجروا تجارب على أناس يصلّون (على طريقتهم طبعاً) فوجدوا أن الصلاة لها أثر كبير على علاج اضطرابات القلب، وعلى استقرار عمل الدماغ. ولذلك نجد أن القرآن جمع لنا كلا الشفاءين "الصلاة والخشوع" فقال: (قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ * الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ) [المؤمنون: ١-٢].

الخشوع والصلاة

يؤكد القرآن على الدور الكبير للخشوع في المحافظة على الصلاة، لأن كثيراً من المسلمين لا يلتزمون بالصلاة على الرغم من محاولاتهم المتكررة إلا أنهم يفشلون في المحافظة عليها لأنهم فقدوا الخشوع. ولذلك يقول تعالى: (وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ

وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ) [البقرة: ٤٥]. وهكذا يتبين الدور الكبير للخشوع في الصلاة، ولذلك ربط القرآن بين الصلاة والخشوع. والعجيب أن القرآن في هذه الآية ربط بين الصبر والخشوع، وقد وجد العلماء بالفعل أن التأمل يزيد قدرة الإنسان على التحمل والصبر ومواجهة الظروف الصعبة!

كيف نمارس الخشوع في حياتنا اليومية؟

إنه القرآن! هو الوسيلة الرائعة لممارسة الخشوع لله تعالى، وهنا ينبغي أن نصحح الفكرة السائدة أن الخشوع يكون في الصلاة فقط أو في قراءة القرآن، والصواب أن الخشوع هو منهج يعيشه المؤمن كل لحظة كما كان أنبياء الله يفعلون، فإذا تأملنا حياة الأنبياء عليهم السلام نلاحظ أنها مليئة بالخشوع، بل كانوا في حالة خشوع دائم، وهذا ما أعانهم على التحمل والصبر على الأذى والاستهزاء وكان هذا الخشوع سبباً في استجابة دعائهم، ولذلك قال تعالى عنهم: (إِنَّهُمْ كَانُوا يُسَارِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَيَدْعُونَنَا رَغَبًا وَرَهَبًا وَكَانُوا لَنَا خَاشِعِينَ) [الأنبياء: ٩٠]. وتأملوا معي عبارة (وَكَانُوا لَنَا خَاشِعِينَ) فهي توحي بأن هؤلاء الأنبياء الكرام كانوا في حالة خشوع دائم، ولذلك لابد أن نقتدي بهم في حياتنا، ولكن كيف ذلك؟

فالمؤمن الحقيقي يكون في حالة خشوع في صلاته وعندما يتصدق تجده يتفكر في هذه الصدقة وعندما يزور مريضاً يفكر في أهمية هذه الزيارة فيطلب من الله أن يبعد عنه الأمراض. وعندما يتعامل مع الناس في بيع وشراء وتجارة يحس بأن الله يراقبه ويراه فلا يغش ولا يكذب ويكون صدوقاً ليُحشر يوم القيامة مع الصديقين.

عندما يتعرض الشاب المؤمن لفتنة أو يكون على وشك أن ينظر إلى ما حرم الله، يتذكر على الفور أن الله يراه ولا يرضى عن ذلك، فيبتعد عن هذه المعصية ابتغاء وجه الله، ويحس وقتها بنوع من لذة وحلاوة الإيمان.

عندما يرى المؤمن شيئاً يكرهه من زوجته أو العكس ويدرك أن الله يأمره أن يعاشرها بالمعروف ولا يؤذيها وأن النبي أمره أن يستوصي بها خيراً، عند ذلك يبتعد عن إيذائها ويكون أكثر صبراً عليها، فهذا هو الخشوع.

عندما يتعرض المؤمن لمرض أو لظروف صعبة، أول شيء يقوم به هو الدعاء واللجوء إلى الله تعالى. ويدرك أن الله تعالى هو الذي ينفع ويضر وهو الذي بيده الخير هو الذي يشفي وهو الذي يرزق هو الذي بيده مفاتيح الخير كلها، هذا هو الخشوع الحقيقي...

ولذلك فإن الخشوع هو نتيجة العمل الصالح والدعاء والمسارعة في الخيرات، فإذا أردت أن يرزقك الله نعمة الخشوع وأن تكون مستجاب الدعوة كما استجاب الله لأنبيائه وهم في أصعب الظروف، فعليك أن تبحث عن الخيرات وتسارع فيها، لا تنتظر حتى يأتي إليك من يحتاج المال لتعطيه، بل اذهب أنت وسارع للإنفاق، وهكذا. وأن تتذكر هذه الآية وتحفظها مثل اسمك لترددها كل يوم، بل في كل موقف: (إِنَّهُمْ كَانُوا يُسَارِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَيَدْعُونَنَا رَغَبًا وَرَهَبًا وَكَانُوا لَنَا خَاشِعِينَ) [الأنبياء: ٩٠].

ولذلك يا أحبتي

ربما بعد هذه الحقائق نعلم لماذا ألهم الله نبيه وحبيبه محمداً صلى الله عليه وسلم قبل البعثة الشريفة أن يذهب إلى غار حراء ويخلو بنفسه، ليتأمل في خلق هذا الكون ويتفكر في عظمة الخالق تبارك وتعالى، لأن هذه المرحلة ضرورية جداً لتعطيه القدرة على الصبر والتحمل ليحمل أعباء أعظم رسالة على وجه الأرض.

وربما ندرك أيضاً لماذا كانت عبادة الحج تطهر الإنسان فيرجع كيوم ولدته أمه نقياً، لأن عبادة الحج قائمة أساساً على التأمل والخشوع والتفكر في خلق الله وبخاصة الوقوف بعرفة وهو الركن الأساسي لعبادة الحج. لأن رحلة الحج هي فترة للنقاهة والعلاج بالنسبة للمؤمن إذا عرف كيف يستثمر كل لحظة في طاعة الله تعالى.

وربما ندرك لماذا كان الأنبياء أكثر الناس صبراً، لأنهم كانوا يمارسون عبادة الخشوع في كل شيء، طبعاً هذا في الدنيا ولكن في الآخرة هناك من الأجر ما لا عين رأت ولا أذن سمعت ولا خطر على قلب بشر، يقول تعالى: (وَالْخَاشِعِينَ وَالْخَاشِعَاتِ...) ماذا أعد الله لهم؟ يقول تعالى: (أَعَدَّ اللَّهُ لَهُمْ مَغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا) [الأحزاب: ٣٥].

المراجع

1- What is the function of the various brainwaves?, www.sciam.com, December 22, 1997.

2- Ned Herrmann, The Creative Brain.

3- Brain Scans Reveal Why Meditation Works, www.livescience.com, 29 June 2007.

4- Meditation found to increase brain size, www.physorg.com, January 27, 2006.

5- Areas of the brain activated during meditation, Washington Post, June 17, 2001.

6- Can Brain Scans See Depression?, The New York Times Company, October 18, 2005.

7- Brain Imaging Study of TM, RADIOLOGY TODAY, August 4th, 2003.

مخاطر الوقوع في الحب



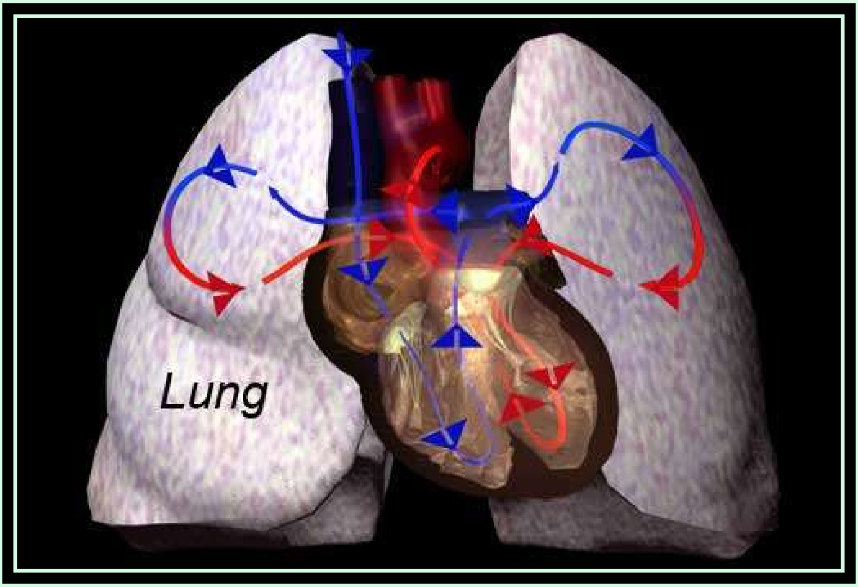
أثناء البدء بعلاقة عاطفية جديدة فإن سلسلة من التغيرات الفيزيولوجية تحدث في الجسد وتؤثر سلبياً على صحته، ولذلك يحذر العلماء من ذلك....

لقد أعطى الغرب لنفسه الحرية في ممارسة أنواع الفاحشة والعلاقات العاطفية حتى أصبحت جزءاً من حياته اليومية، ومع ظهور هذه الممارسات بدأت تظهر الكثير من المشاكل والأمراض. وبدأ العلماء يحذرون من خطورة هذه الظاهرة.

يقول البروفيسور مارتن كاوي من كلية إمبيريال: "عند الوقوع في الحب فإن أجسامنا تمر بسلسلة متصلة من العواطف والانفعالات وإن الحب يفضي إلى بعض الآثار الجسدية والعضوية الواضحة – حيث أن حدقة العين تتسع واليدان تتعرقان وضربات القلب تزداد بسرعة ويسري هرمون أدرنالين بكميات كبيرة في الجسم – الأمر الذي يؤدي حتماً إلى حدوث المشاكل في أجسادنا".

إن الأمراض الناتجة عن ضغوط العمل والضغوط النفسية تشبه تلك الأعراض الناتجة عن الوقوع في الحب. ولذلك يحذر العلماء من الآثار المدمرة "لممارسة" الحب بين الجنسين، وينصحون بالزواج لأنه أفضل وسيلة لوقاية الجسم من الأمراض النفسية والجسدية.

ونقول يا أحبتي أليس هذا ما جاء به الإسلام قبل أربعة عشر قرناً؟ فانظروا معي إلى قوله تعالى: (وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَى * فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَى) [النازعات: ٤٠-٤١]. فهذه الآيات تنهى الإنسان عن الوقوع في هوى النفس.



عندما ينظر الرجل إلى المرأة بشهوة فإن تغيرات نفسية وفيزيولوجية تحدث في جسده، ويقول البروفيسور مارتن كاوي إن حدقة العين تتسع واليدان تتعرقان وضربات القلب تزداد بسرعة ويسري هرمون أدرنالين بكميات كبيرة في الجسم وهذا سيؤدي حتماً إلى حدوث مشاكل كثيرة. ولذلك ينصح العلماء بتجنب العلاقات العاطفية،
وسبحان الله، أليس هذا ما أمرنا به الإسلام عندما قال تعالى: (إِنَّ الَّذِينَ يُحِبُّونَ أَنْ تَشِيعَ الْفَاحِشَةُ فِي الَّذِينَ آَمَنُوا لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ فِي الدُّنْيَا وَالْآَخِرَةِ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ (١٩) وَلَوْلَا فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَتُهُ وَأَنَّ اللَّهَ رَءُوفٌ رَحِيمٌ (٢٠) يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آَمَنُوا لَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ وَمَنْ يَتَّبِعْ خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ فَإِنَّهُ يَأْمُرُ بِالْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَوْلَا فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَتُهُ مَا زَكَا مِنْكُمْ مِنْ أَحَدٍ أَبَدًا وَلَكِنَّ اللَّهَ يُزَكِّي مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ) [النور: ١٩-٢١].

وهذه آية ثانية تأمرنا بغض البصر تجنباً لأي علاقة عاطفية "خارج إطار الزواج"

يقول تعالى: (قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ) [النور: ٣٠].

وهنا إشارة مهمة لأهمية غض البصر وحفظ الفرج وأن ذلك يزكي النفس والجسد: (ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ)، ولكي نعالج هذه المشكلة (لكل من يعاني منها) فإن الحل في قوله تعالى: (إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ) أي عندما تشعر بمراقبة الله لك في كل لحظة، فإن هذا سيجعلك تراقب تصرفاتك وتدرك أن الله يراك ويسمعك ويعلم كل شيء.

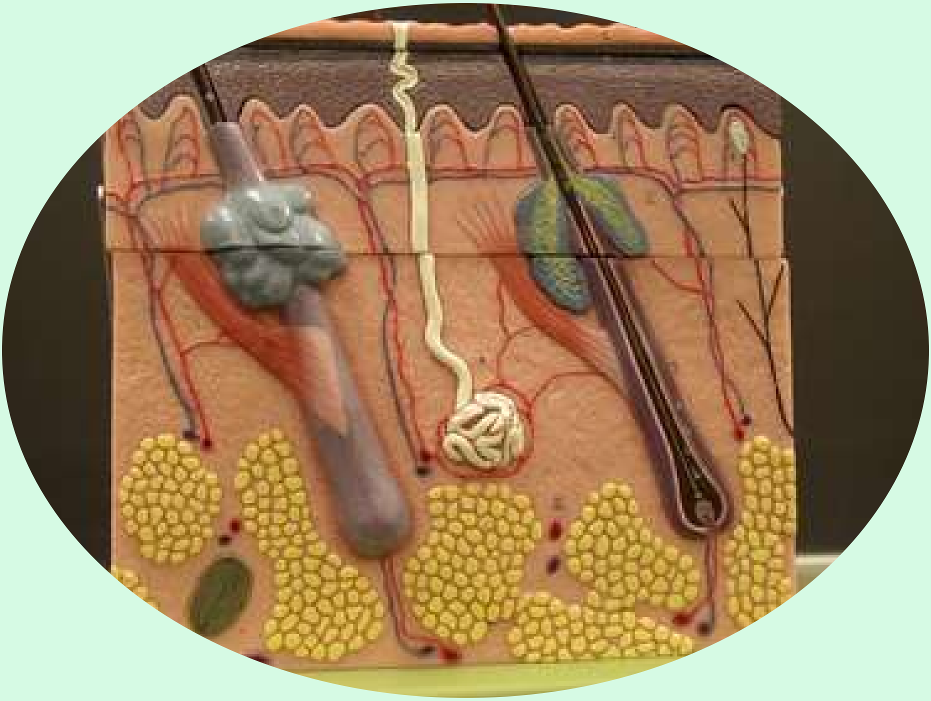
آيات كثيرة تنهى المؤمن عن الوقوع في الفاحشة، يقول تعالى: (وَلَا تَقْرَبُوا الزِّنَا إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا) [الإسراء: ٣٢]. فقد نهتنا الآية عن الاقتراب من أسباب الزنا مثل النظر بشهوة والكلام خارج الإطار الشرعي، وبالتالي نحفظ أنفسنا من عواقب العلاقات العاطفية.

وأخيراً أقول لكل من ابتلاه الله بشيء من هذه العلاقات أن يسارع إلى التوبة والرجوع إلى الله تعالى، وأن تشغل نفسك بعمل مفيد واجعل أهم عمل في حياتك هو حفظ كتاب الله وتدبره فهو الذي ينفعك في الدنيا ولحظة الموت وفي قبرك وعند لقاء ربك.

وأدلك أخي الحبيب على عمل بسيط جداً ولكنه فعال جداً في علاج هذه الحالة وهو المحافظة على الصلوات، لأن الصلاة أفضل علاج للمعاصي والفواحش، يقول تعالى: (إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ) [العنكبوت: ٤٥].

المرجع *مجلة العلوم الأمريكية*

نعمة الجلد والعرَق والدموع



حتى إفرازات الجسم سخرها الله لخدمتنا ووقايتنا من شر الجراثيم، فانظروا إلى هذه الأسرار الإلهية وكيف تتجلى في كل شيء من حولنا... لنقرأ ونحمد الله تعالى...

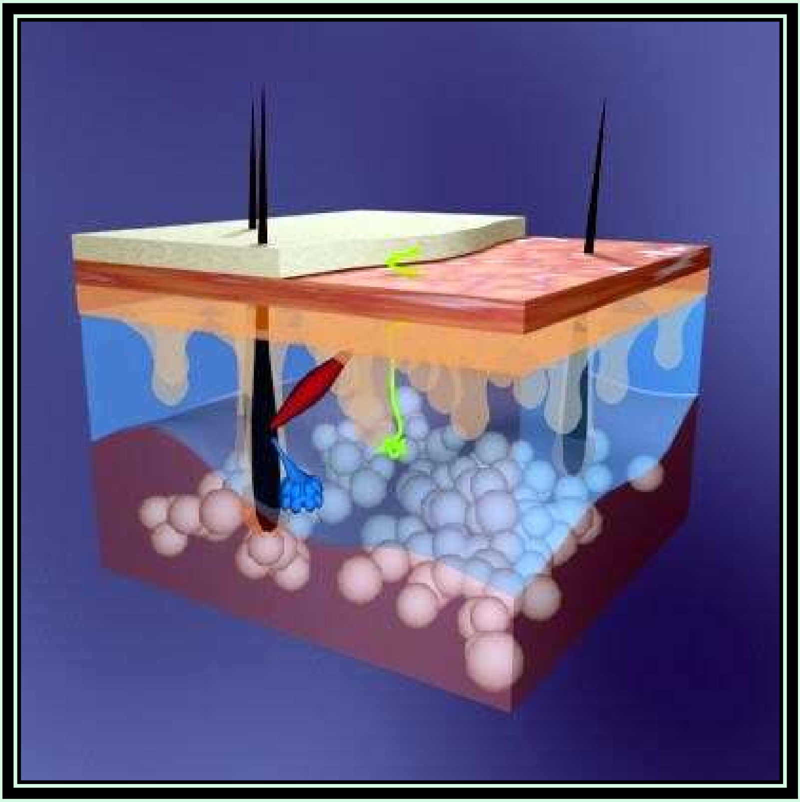
العرق يحتوي على مواد مضادة للجراثيم

أظهرت دراسة ألمانية جديدة أن العرق الذي يفرزه الجسم في الطقس الحار, يحتوي على عامل قوي مضاد للجراثيم قد يمدّ يد المساعدة في الحرب ضد الميكروبات والأمراض الانتانية التي تسببها إفرازات جسم الإنسان.

وقد تمكن الباحثون من رصد وعزل الجين المسؤول عن هذا المركب البروتيني المعروف باسم (ديرميسيدين) الذي يوقف الإصابة الجرثومية بصورة مبكرة, فيكون العرق بهذه الطريقة أول خطوط الدفاع الطبيعية ضد العوامل المرضية.

وأوضح الباحثون في جامعة إبيرهارد-كارلس في مدينة توبينغن الألمانية, أن هذا البروتين يُصنّع في الغدد العرقية في الجسم ويفرز مع العرق ثم ينقل إلى سطح الجلد, مشيرين إلى أنه أول عامل مضاد للميكروبات تنتجه الخلايا في الجلد البشري بصورة دائمة تم اكتشافه, مما يعني أنه يقدم حماية ثابتة ومستمرة ضد الكائنات الدقيقة الغازية.

ولاحظ هؤلاء في دراستهم التي نشرتها مجلة "الطبيعة لعلوم المناعة", أن بروتين ديرميسيدين كان نشطاً ضد أنواع مختلفة من البكتيريا, كالمكورات المعوية وإي كولاي, التي تعيش بصورة طبيعية في الأمعاء, ولكنها تلوث الجروح والطعام وتسبب المرض, إضافة إلى المكورات العنقودية الذهبية المسؤولة عن الإنتانات الجلدية الشائعة وفطريات الكانديدا المبيضة التي تسبب الإصابات الفطرية للجلد.



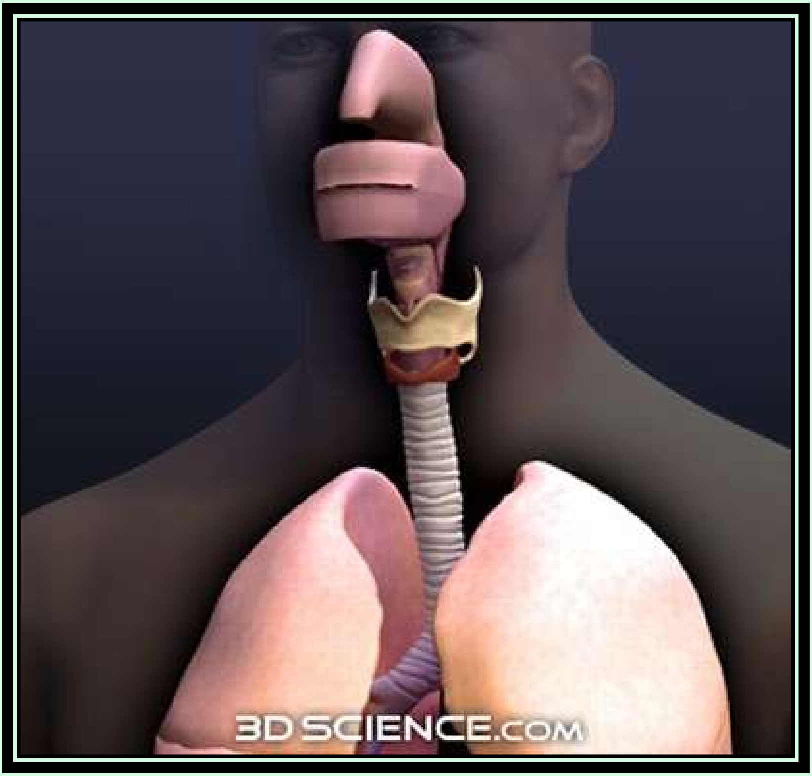
تشير الاكتشافات إلى أن العرق البشري يحتوي على مركب مضاد للميكروبات يلعب دوراً في حماية الجلد من الجراثيم, وقد يساعد في الحد من الإنتانات والإصابات الناتجة عن الجراثيم المرضية خلال الساعات القليلة الأولى التي تتبع تكاثر البكتيريا. ويؤكد العلماء أن الجلد والعرق ينتجان مضادات حيوية تكافح الالتهابات، وفي الدراسة الألمانية الجديدة تبين أن العرق لا يسهم فقط في تنظيم حرارة الجسم وإنما يشكل كذلك خط دفاع أولي لمكافحة الالتهابات الناجمة عن البكتيريا والفطريات, كما يتولى الجلد أيضا إنتاج مضاداته الحيوية الخاصة للغرض نفسه.

بروتين في العرق والدموع يمنع مقاومة الجراثيم للدواء

أظهر بحث جديد نشرته مجلة (الطبيعة) العلمية, أن أحد المكونات الطبيعية لإفرازات الجسم, مثل العرق والدموع, تمنع تحول البكتيريا إلى أنواع مقاومة للدواء , مما يساعد في تطوير عقاقير علاجية فعالة ضد الإصابات الإنتانية المزمنة.

وأوضح الباحثون أن الطبقات الحيوية الرقيقة الصلبة التي تشكلها البكتيريا تعتبر مشكلة صحية كبيرة, وهذه الطبقات شديدة المقاومة للمضادات الحيوية, وهي تغطي عادة المفاصل الصناعية, وتسبب التهابات مميتة في الرئتين عند المرضى المصابين بالتليف الكييسي.

ويرى الخبراء أن أثر هذا البروتين على البكتيريا يقدم طريقة جديدة للتخلص من الإصابات الانتانية الناتجة عن الطبقات الحيوية بتجويعها وحرمانها من غذائها, مشيرين إلى أن الكثير من الدراسات ركزت على إعاقة الإشارات الكيميائية التي تستخدمها المستعمرات البكتيرية للتواصل.



لاحظ الباحثون بعد تنمية سلالات بكتيرية من نوع "سودوموناس آريجينوزا" التي تعيش في الرئتين عند المرضى المصابين بالتليف الكييسي على شرائح زجاجية, أن البكتيريا تضاعفت وتكاثرت, ووصلت أعدادها للملايين خلال أسبوع واحد, أما عند معالجتها ببروتين "لاكتوفرين" فلم تستطع البكتيريا التضاعف وتكوين الطبقات الحيوية الصلبة.

ولفت الاختصاصيون إلى أنه بالإمكان رش المزروعات الطبية والجروح ببروتين "لاكتوفرين" أو دواء آخر يمتص الحديد, لمنع تشكل الطبقات الحيوية من البكتيريا, ويمكن لمرضى التليف استخدامه عن طريق الاستنشاق.



وجد العلماء في جامعة آيوا الأميركية, أن البروتين الطبيعي "لاكتوفرين", الموجود بتراكيز عالية في الدموع والمخاط وحليب الثدي, يمنع البكتيريا من التجمع, ويساعد في المحافظة على سلامة الرئتين والتجاويف. وفسروا ذلك بأن هذا البروتين يحرم البكتيريا من الحديد اللازم لتغذيتها وتكاثرها, فتترك الطبقات الحيوية التي كونتها وتنتقل لتبحث عن مصدر آخر, عندما تواجه هذا النقص.

هل نستطيع إحصاء نعم الله تعالى؟

يقول تبارك وتعالى مخاطباً الناس: (وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَا إِنَّ الْإِنْسَانَ لَظَلُومٌ كَفَّارٌ) [إبراهيم: ٣٤]. بالفعل لا نستطيع أن نعدّ نعم الله عز وجل، لأن العلم في كل يوم يكشف عن فوائد جديدة لم نكن نشعر بها من قبل.

فقد يقول قائل: ما فائدة التعرق والدموع وغيرها مما يفرزه الجسد، والدراسات تبين الفوائد العديدة لهذه الإفرازات. وكأن هذا الجلد مسخر لخدمتنا. ومن هنا ندرك معنى

جديداً لقوله تعالى: (وَسَخَّرَ لَكُمْ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا مِنْهُ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآَيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ) [الجاثية: ١٣].

وأهمس في أذُن كل من لا يؤمن برسالة الإسلام وأقول: هذا الجلد سخره الله لحمايتك من الحرارة والجراثيم والفيروسات وصمَّمه لك بطريقة تناسب احتياجاتك فلا يعيق عملك بل يساعدك على أداء الأعمال بمرونة ويتحمل الصدمات. وسؤالي لك: أفلا تؤدي حق الله في هذه النعمة العظيمة؟ هل تحافظ على هذا الجلد فلا تمس شيئاً حرمه الله عليك؟ وهل تحفظ هذا الجلد فلا ترتكب فاحشة أو ذنباً يُغضب المولى تبارك وتعالى؟

وهل تعلم بأن هذا الجلد المخلص لك في الدنيا سيكون عدواً لك يوم القيامة عندما يشهد عليك؟ تصوَّر معي هذا الموقف المرعب، هل تحب أن تكون فيه؟ لنتأمل: (وَيَوْمَ يُحْشَرُ أَعْدَاءُ اللَّهِ إِلَى النَّارِ فَهُمْ يُوزَعُونَ * حَتَّى إِذَا مَا جَاءُوهَا شَهِدَ عَلَيْهِمْ سَمْعُهُمْ وَأَبْصَارُهُمْ وَجُلُودُهُمْ بِمَا كَانُوا يَعْمَلُونَ * وَقَالُوا لِجُلُودِهِمْ لِمَ شَهِدْتُمْ عَلَيْنَا قَالُوا أَنْطَقَنَا اللَّهُ الَّذِي أَنْطَقَ كُلَّ شَيْءٍ وَهُوَ خَلَقَكُمْ أَوَّلَ مَرَّةٍ وَإِلَيْهِ تُرْجَعُونَ * وَمَا كُنْتُمْ تَسْتَتِرُونَ أَنْ يَشْهَدَ عَلَيْكُمْ سَمْعُكُمْ وَلَا أَبْصَارُكُمْ وَلَا جُلُودُكُمْ وَلَكِنْ ظَنَنْتُمْ أَنَّ اللَّهَ لَا يَعْلَمُ كَثِيرًا مِمَّا تَعْمَلُونَ * وَذَلِكُمْ ظَنُّكُمُ الَّذِي ظَنَنْتُمْ بِرَبِّكُمْ أَرْدَاكُمْ فَأَصْبَحْتُمْ مِنَ الْخَاسِرِينَ * فَإِنْ يَصْبِرُوا فَالنَّارُ مَثْوًى لَهُمْ وَإِنْ يَسْتَعْتِبُوا فَمَا هُمْ مِنَ الْمُعْتَبِينَ) [فصلت: ١٩-٢٤].

هذا النص الكريم يتحدث عن أولئك الذين يحاربون الله ورسوله ويستهزئون برسالة الإسلام حيث تنطق جلودهم وتشهد عليهم وتخبر بمعصيتهم لله ورسوله، ولذلك فإن النار ستكون بمثابة الإقامة والمثوى لهم، سواء صبروا أم لم يصبروا، لا يوجد لديهم أي خيار، النار محيطة بهم من كل جانب!

ثم بعد ذلك فإن هذا الجلد الذي كان يدفع عنك أذى الجراثيم في الدنيا سيكون سبباً في تذوقك للألم والعذاب والذل، لنتصور معاً هذا المشهد حيث يصور لنا الله نتيجة كل من يستكبر ويكذب بالله وبرسوله، يقول تعالى: (إِنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا بِآَيَاتِنَا سَوْفَ نُصْلِيهِمْ نَارًا كُلَّمَا نَضِجَتْ جُلُودُهُمْ بَدَّلْنَاهُمْ جُلُودًا غَيْرَهَا لِيَذُوقُوا الْعَذَابَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَزِيزًا حَكِيمًا) [النساء: ٥٦]. وهذا أكبر أنواع العذاب أن يبدَّل الجلد باستمرار ليبقى العذاب مستمراً...

فإذا أردت لهذا الجلد الذي حماك في الدنيا أن يحميك في الآخرة، فما عليك إلا أن تعترف بصدق هذا الدين وأن تؤمن بالله العظيم القائل: (وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ وَيَعْمَلْ صَالِحًا يُكَفِّرْ عَنْهُ سَيِّئَاتِهِ وَيُدْخِلْهُ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا أَبَدًا ذَلِكَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ) [التغابن: ٩].

وأخيراً ندعو بالدعاء الذي كان يكثر منه النبي صلى الله عليه وسلم، بل ينبغي أن نحفظ هذا الدعاء ونكرره باستمرار ونقول: "اللهم قنا عذابك يوم تبعث عبادك".

الآن يمكنك نشر السعادة في كل مكان!



عزيزي القارئ: إن السعادة تنتشر عبر موجات تماماً كما تنتشر موجات الراديو والجوال... والدراسة الجديدة تؤكد أن أي إنسان قادر على نشر هذه السعادة لأقاربه وجيرانه ومن حوله، لنقرأ ...

قالت دراسة نشرتها صحيفة "ذي بريتيش ميديكال جورنال" إن السعادة تنتقل بالعدوى ضمن أصدقاء أو أفراد الأسرة الواحدة لكن ليس بين زملاء العمل. وأكد الباحثون أن مجموعات من الأشخاص السعداء والتعساء تتشكل وفق معايير اجتماعية وجغرافية، على سبيل المثال إن احتمالات سعادة الفرد تزداد ٤٢ بالمئة إذا كان له صديق يعيش على مسافة تقل عن ٨٠٠ متر يشعر بالسعادة أيضاً.

وهذه النسبة تتراجع إلى ٢٥ بالمئة إذا كان الصديق يقيم على مسافة ١,٥ كلم وتتراجع مع زيادة المسافة الجغرافية بين الشخصين. وتزداد فرص السعادة ب ٨ بالمئة في حال العيش مع شريك سعيد و ١٤بالمئة إذا كان قريب سعيد يقيم في الجوار وحتى بـ٣٤ بالمئة إذا كان الجيران سعداء.

وقال المسؤولان عن الدراسة البروفسور نيكولاس خريستاكيس من هارفرد ميديكال سكول والأستاذ جيمس فاولر من جامعة كاليفورنيا في سان دييجو إن "التفاوت في مستوى سعادة الفرد يمكن أن ينتشر على موجات عبر مجموعات اجتماعية ويشكل بنية أوسع ضمن شبكة واحدة وبالتالي تنتج عن ذلك مجموعات من الأفراد السعداء والتعساء".

إلا أن هذه المعادلة لا تنطبق على أوساط العمل. وبحسب الدراسة فان "زملاء العمل لا يؤثرون على مستوى السعادة مما يعطي الانطباع بان الإطار الاجتماعي قادر على الحد من شيوع الانفعالات". وكتبت الصحيفة العلمية في مقال إن هذه الدراسة "الثورية" قد يكون لها انعكاسات على الصحة العامة.

وأضافت "إذا كانت السعادة تنتقل فعلا من خلال العلاقات الاجتماعية قد يساهم ذلك بشكل غير مباشر على انتقال عدوى الصحة الجيدة". وشملت الدراسة عينة تمثيلية من ٥١٢٤ راشدا تتراوح أعمارهم بين ٢١ إلى ٧٠ سنة بين عامي ١٩٧١ و ٢٠٠٣.



السعادة في الإسلام

إن موضوع السعادة يشغل بال الغرب اليوم فتجدهم يصدرون الأبحاث ويقومون بدراسات مختلفة بهدف الوصول إلى قمة السعادة، فنظرتيهم قائمة على الدنيا فقط، وليس لديهم أي بحث أو دراسة عن الآخرة! فهم يعتبرون أن نهاية الوجود تتمثل

بالموت، فعندما يموت الإنسان ينتهي بالنسبة له كل شيء. ومع هذه النظرة نعتقد أنهم لن يصلوا إلى السعادة الكاملة، لأن الموت بحد ذاته مصدر للتعاسة، فهو نهاية لحظات السعادة.

ولكننا كمسلمين نختلف عنهم في أننا نعيش في هذه الدنيا من أجل الآخرة، فالدنيا مرحلة مؤقتة ومتاع قليل، والآخرة هي الحيوان (الحياة الدائمة)، ولذلك قال تعالى: (وَمَا هَذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَهْوٌ وَلَعِبٌ وَإِنَّ الدَّارَ الْآَخِرَةَ لَهِيَ الْحَيَوَانُ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ) [العنكبوت: ٦٤]. ولذلك تجد المؤمن أسعد الناس على الإطلاق، لأن جميع الهموم والمشاكل هي مرحلة مؤقتة، وبالتالي لا تؤثر على سعادته لأن سعادته الحقيقية عندما يحس بعبوديته لله وبقربه من هذا الخالق العظيم.

ويمكن أن نتعلم من هذه الدراسة أن نرسل "موجات" من السعادة إلى الوسط المحيط بنا، وذلك من خلال التراحم والتآخي وهنا نتذكر حديثاً نبوياً رائعاً، ليت الغرب يطلع عليه ويفهمه، يقول عليه الصلاة والسلام في الحديث الصحيح: (لا يؤمن أحدكم حتى يحبّ لأخيه ما يحب لنفسه)، فانظروا لو طبَّق كل واحد هذه القاعدة النبوية، هل يبقى واحد على وجه الأرض لا يشعر بالسعادة؟!

المراجع

http://news.bbc.co.uk/hi/arabic/sci_tech/newsid_7768000/7768720.stm

الجلد يسمع!!

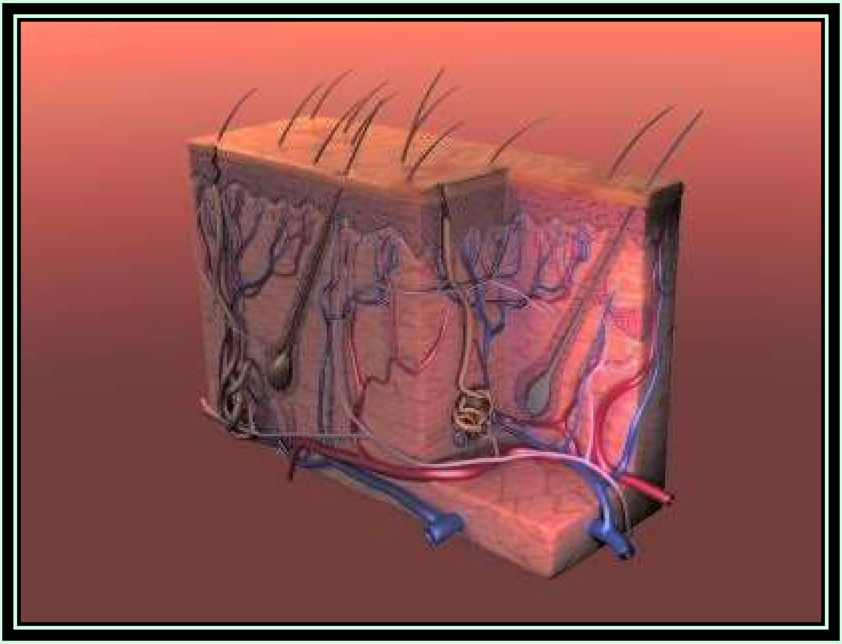


تبين أخيراً أن الأذن ليست هي الوحيدة التي يسمع بها الإنسان، بل هناك وسيلة أخرى وهي الجلد! ولكن ماذا يقول القرآن؟....

في آية عظيمة يذكرنا رب العزة تبارك وتعالى بتأثير كلامه على جلود المؤمنين فيقول: (اللَّهُ نَزَّلَ أَحْسَنَ الْحَدِيثِ كِتَابًا مُتَشَابِهًا مَثَانِيَ تَقْشَعِرُّ مِنْهُ جُلُودُ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ ثُمَّ تَلِينُ جُلُودُهُمْ وَقُلُوبُهُمْ إِلَى ذِكْرِ اللَّهِ ذَلِكَ هُدَى اللَّهِ يَهْدِي بِهِ مَنْ يَشَاءُ وَمَنْ يُضْلِلِ اللَّهُ فَمَا لَهُ مِنْ هَادٍ) [الزمر: ٢٣]. هذه الآية تقرر حقيقة علمية وهي تأثر الجلد بالصوت الذي يتلقّاه (تَقْشَعِرُّ مِنْهُ جُلُودُ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ).

وهذا ما ثبُت علمياً، فقد قال باحثون كنديون إن الإحساس في طبقة الجلد يلعب دوراً في كيفية سماع الإنسان الكلام. وأظهرت دراسة علمية حديثة أن الذبذبات الهوائية التي لا تُسمع والتي تترافق مع الأصوات الاعتيادية تؤثر على مسموعات الناس.

وطبعاً هذا البحث تم على أصوات عادية ولو تم البحث على صوت القرآن الكريم لكانت النتائج مذهلة! وعلى كل حال يقول فريق البحث، الذي نشر مقتطفات من بحثه في مجلة (الطبيعة) العلمية، إن نتائج البحث أظهرت أن الأصوات والصور ليست هي العوامل الوحيدة التي تؤثر في كيفية سمع الإنسان.



أثبت العلماء في أحدث بحث علمي أن الجلد يتأثر بالأصوات من حوله، بل وينقل المعلومات إلى الدماغ، ويقول الخبراء إن نتائج هذا البحث ستؤدي إلى استحداث وتطوير طرق وأساليب جديدة لتحسين الأجهزة التي يحتاجها من يعانون من مشاكل السمع.

ويشار إلى أنه من المعروف علمياً أن الإشارات الصورية لوجه المتحدث تلعب دوراً في التأثير على الكيفية التي يسمع بها الآخرون ما يقوله. وقد بحث العلماء في هذه الدراسة التي قام بها باحثون من جامعة كولومبيا البريطانية في مدينة فانكوفر الكندية، في الكيفية التي تؤثر فيها الذبذبات الصوتية على الجلد وما إذا كانت تؤثر بدورها على كيفية سماع الأصوات.

وتبين لهم من خلال تجارب صوتية محددة أجريت على متطوعين أن الناس يمكن أن يتأثروا بالمعلومات التي يشعر بها الجلد بالترافق مع الإشارات الصوتية التي تدخل عبر القنوات السمعية المعروفة. وقال رئيس فريق البحث الدكتور برايان جيك إن الفريق يبحث حالياً في تطوير أجهزة لتحسين القدرة السمعية لمن يعانون من مشاكل في السمع.

كيف نستفيد من هذه الدراسة؟

إن هذه الدراسة تؤكد أن أفضل طريقة لحفظ القرآن الكريم هي الاستماع إليه باستمرار حتى يحدث التأثر لأعضاء الجسد بهذا القرآن. والنبي صلى الله عليه وسلم حفظ القرآن بطريقة الاستماع من جبريل عليه السلام، واليوم قد سخّر الله لنا وسائل كثيرة مثل الكمبيوتر والفضائيات وأجهزة التسجيل... كلها يمكن أن نستفيد منها في الاستماع إلى القرآن.

فالجلد لا يتأثر بالمعلومات والأصوات فحسب، بل يخزن هذه المعلومات، ولذلك ننصح كل مؤمن بأن يخصص جزءاً من وقته ولو ساعة كل يوم للاستماع إلى القرآن، وإليكم أهم الفوائد المؤكدة والمجرَّبة:

- ترسيخ الآيات نتيجة الاستماع المتكرر لها، وسهولة حفظها وتدبرها، أي أن الاستماع إلى القرآن هو أسهل طريقة لحفظ القرآن وفهمه والاستجابة لنداء الله عز وجل: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آَمَنُوا اسْتَجِيبُوا لِلَّهِ وَلِلرَّسُولِ إِذَا دَعَاكُمْ لِمَا يُحْيِيكُمْ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ يَحُولُ بَيْنَ الْمَرْءِ وَقَلْبِهِ وَأَنَّهُ إِلَيْهِ تُحْشَرُونَ) [الأنفال: ٢٤].

– الشفاء بهذه الآيات: فكما أن الجلد يتأثر بصوت القرآن كذلك القلب والدماغ والبصر والسمع... وكل أجهزة الجسد تتأثر، وبالتالي كل خلية من خلايا الجسم تتأثر ومنها خلايا النظام المناعي، مما يكسب الجسم مقاومة للأمراض.

وأخيراً فإن الدراسات تأتي دائماً لتثبت صدق كلام الحق تبارك وتعالى، فهل نتدبر القرآن ونستمع إليه باستمرار؟ وهل نستجيب لنداء الحق تبارك وتعالى: (وَإِذَا قُرِئَ الْقُرْآَنُ فَاسْتَمِعُوا لَهُ وَأَنْصِتُوا لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ) [الأعراف: ٢٠٤]. إذاً الاستماع إلى القرآن هو وسيلة للرحمة، عسى الله أن يرحمنا في الدنيا والآخرة.

المراجع

Humans 'hear' through their skin - http://news.bbc.co.uk/2/hi/health/8374910.stm

أسرار مذهلة للصدقة والتسامح



هل تعلمون أن أحدث الأبحاث العلمية تؤكد أن الصدقة والتسامح والعفو وفعل الخير... كلها وسائل مجانية لعلاج الأمراض ولذلك ينصح بها الأطباء اليوم وبخاصة لمرضى السرطان!!....

منذ عشرين عاماً بدأ العلماء اهتماماً خاصاً بما يسمى علم النفس الإيجابي Positive Psychology وقد كان الدكتور Martin Seligman أحد رواد هذا العلم. ويتركز البحث الرئيسي على الأشياء التي تجلب السعادة للإنسان.

فعندما ابتعد الإنسان عن مبادئ الدين الحنيف واعتنق مذهب الإلحاد بدأت التعاسة وبدأ الاكتئاب يسيطر على العصر الحديث، لأن الإسلام هو الطريق الوحيد للسعادة، وما عداه لا يمكن أن يحقق للإنسان إلا سعادة ظاهرية مؤقتة سرعان ما تنتهي بالاكتئاب.

إن من أهداف علم النفس الإيجابي المساعدة على الشفاء من الأمراض بطرق غير تقليدية، أي من خلال الشعور بمزيد من السعادة والفرح وبالتالي رفع النظام المناعي للجسم للتمكن من مقاومة مختلف الأمراض وبشكل خاص السرطان وأمراض القلب.

الإنفاق يقود للسعادة

بينت دراسات عديدة تعتمد على مسح الدماغ مغنطيسياً أن التبرع بالمال يحدث نفس التأثير الذي تحدثه السعادة الناتجة عن كسب المال أو ممارسة الجنس أو تناول الطعام.

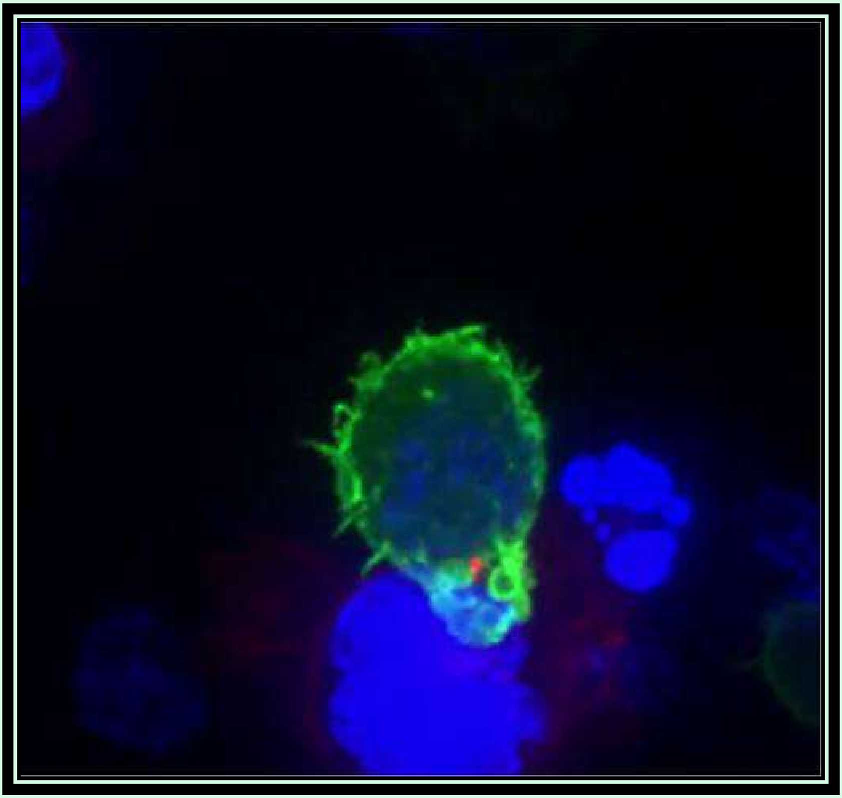
باحثون في University of British Columbia و Harvard Business School وجدوا أن إنفاق المال على الآخرين يحفز الشعور بالسعادة، وتقول الباحثة Elizabeth Dunn [٢] بينت الدراسة العلمية أن الإنسان الذي يصرف المال على

الآخرين على سبيل التبرع وتقديم العون لهم يكون أكثر سعادة ممن يصرفون على أنفسهم!



عندما تقدم المال للآخرين وتساعدهم على حل مشكلاتهم الاقتصادية فإنك تمنح لهم السعادة وبالتالي تشعر بالسعادة أكثر من أن تنفق المال على نفسك. هذه العملية تؤدي لراحة نفسية واستقرار في عمل أجهزة الجسد وطمأنينة تساعد الجهاز المناعي على التنشط والعمل بكفاءة أعلى.

حسب الدراسة المنشورة على موقع علم النفس اليوم [٣] فإن الباحثين يقترحون طريقة جديدة لتخفيف الإجهادات من خلال فرز هرمون الإجهاد cortisol وكسب صحة أفضل من خلال إنفاق القليل من المال على الآخرين. فهذا العمل يؤدي لتحسين نظام عمل الجسم ويكسب الإنسان ثقة وسعادة أكبر.



صورة بالمجهر الإلكتروني لخلايا مناعية تهاجم خلية سرطانية وتقتلها. هذا النظام المناعي القوي يتمتع به ذوو التفكير الإيجابي من البشر، ففعل الخيرات يؤدي دائماً لتنشيط النظام المناعي في جسم الإنسان. وسبحان الله، أليس الله هو الذي أمرنا بالإكثار والمسارعة في فعل الخيرات فقال: (أُولَئِكَ يُسَارِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَهُمْ لَهَا سَابِقُونَ) [المؤمنون: ٦١].

من أجل اكتساب السعادة بشكل كبير ينصح باحثون من جامعة كولومبيا البريطانية مثل البروفسور Helliwell [4] بإنفاق المال على الآخرين أو على النشاطات الخيرية بدلاً من إنفاقه على الملذات الشخصية وبخاصة مرضى السرطان!

إن المرضى الذين ينفقون أموالهم على الآخرين على سبيل المساعدة والصدقة فإن ذلك يساعدهم على التماثل للشفاء بسرعة أكبر، وربما تكون هذه النصيحة من أغرب النصائح التي يقدمها باحثون علميون (حسب المرجع ٤)، مع العلم أن ديننا الحنيف أمرنا بذلك من خلال نصيحة حبيبنا محمد صلى الله عليه ولسم ومداواة مرضانا بالصدقة!!

السعادة تقوي النظام المناعي للإنسان!

يقول الدكتور David Hamilton بمجرد أن تقدم شيئاً للآخرين فإن دماغك يبدأ بإفراز الهرمونات [٦]. إنه هرمون Dopamine الذي يجعلك تشعر بالسعادة وهذا الهرمون يفرزه الجسم ويشعرك بأنك تقوم بالشيء الصحيح.

وفي هذه الدراسة يقول الدكتور هاملتون

Performing acts of kindness has been found to boost your immune system, keep your heart healthy and even slow the .ageing process

وجدت الدراسة أن فعل شيء حسن للآخرين (مثل تقديم المال أو الصدقة أو المساعدة...) يرفع النظام المناعي للجسم، ويبقي قلبك صحيحاً و يبطئ زحف الشيخوخة!

التسامح والمغفرة

ينصح الخبراء بضرورة التسامح والعفو عن الآخرين ومغفرة أخطائهم لأن ذلك ينعكس بشكل إيجابي على صحة الإنسان. فالحقد وحب الانتقام يقود لإجهادات على القلب وارتفاع ضغط الدم وسهولة الإصابة بالتهابات مختلفة [٩]. وفي حالات أخرى يسبب التجاعيد والشيخوخة المبكرة. وللتخفيف من الآلام المزمنة ينصح الباحثون بممارسة التسامح وأن تدرب نفسك على العفو عن الآخرين.

تؤكد الدراسات العلمية [١٠] أن المشاعر الإيجابية تعزز مناعة الجسم ضد الأمراض وترفع من مقاومته ضد مختلف أشكال المرض. وربما يكون أهم إحساس يساعد على رفع النظام المناعي هو التفاؤل (حسب مجلة Psychological Science - 2010).



القلب هو أكثر الأجزاء تضرراً من الانفعالات السلبية مثل الحقد وعدم التسامح والبخل والطمع والكراهية... ويقول العلماء إن ممارسة الأفعال الحسنة مثل تقديم المال للفقراء أو مساعدة المحتاجين أو مغفرة أخطائهم... فإن القلب هو أكثر عضو سيستفيد من هذه الأفعال الحسنة، حيث يتحسن تدفق الدم ويستقر عمل القلب ويتحسن أداء جميع أجهزة الجسم.

وقد وجد الباحثون في هذه التجربة أن الخلايا المناعية المسماة cell-mediated immunity –CMI تزداد عندما يمارس الإنسان التفاؤل مما يعني زيادة نشاط النظام

المناعي للجسم. تقول البروفسور Suzanne Segerstrom الباحثة في جامعة Kentucky إن المشاعر السلبية تنعكس بشكل خطير على الجهاز المناعي، أما التفكير الإيجابي مثل التفاؤل والمحبة والرحمة والعطف والتسامح وحب الخير للآخرين وإيثار الآخرين بل مجرد الابتسامة تعطي نفس الأثر... كل ذلك يساهم في منح الإنسان صحة أفضل وبخاصة القلب والدماغ.

إن الدراسة الجديدة [١١] تؤكد أن ممارسة أي رد فعل إيجابي مهما كان طفيفاً يؤدي إلى تحسن أداء النظام المناعي للجسم، حتى ولو بكلمة طيبة أو تصرف بسيط تجاه الآخرين يسبب السعادة لهم.

أبحاث حول أسرار السعادة

تؤكد الدراسات النفسية [٧] أن الإنسان السعيد يتمتع بشخصية أقوى ويحترم ذاته وبالتالي يساعده ذلك على النجاح أكثر في عمله (حسب جامعة ميشيغانِ). فاحترام الذات ضروري جداً للنجاح على المستوى الأسري والاجتماعي.

كذلك الإنسان السعيد يكون مليئاً بالتفاؤل، وهذا أيضاً يقوده للنجاح. وتقول الدراسات إن المتشائم يميل للمرض أكثر من المتفائل الذي يتمتع بصحة أفضل. حيث وجد الباحثون أن المتفائل يتماثل للشفاء بسرعة أكبر لا سيما مرضى السرطان.

إن العفو عن الآخرين يترك أثراً إيجابياً على الدماغ حيث يمحو الذكريات السيئة ويخمد مراكز الانتقام ويريح خلايا الدماغ وينشط عملها!! وتقول الأبحاث: إنك عندما

تعفو عن إنسان كأنما تقدم له مكافأة مالية! كذلك فإن العفو عن الآخرين يخفض ضغط الدم ويخفف إجهادات القلب ويقلل من إفراز هرمون الإجهاد [12 Cortisol] ويطيل العمر كما يقول البرفسور Loren Toussaint حيث أخضع ١٥٠٠ شخص لدراسة طلب منهم أن يغفروا لآخرين وأن يعتقدوا بأن الله سيغفر لهم! وكانت النتائج مذهلة حيث تحسنت صحتهم النفسية والجسدية بشكل كبير! حتى إن العلماء بدأوا يخترعون طرقاً وأساليب لتعليم الناس فن العفو عن الآخرين لما وجدوا من فوائد عظيمة!!

القرآن طريق السعادة

بعد هذه الحقائق العلمية دعونا نتأمل آيات من القرآن الكريم وأحاديث من كلام نبي الرحمة صلى الله عليه وسلم. ونتساءل: كيف تناول القرآن والسنة موضوع السعادة والإنفاق والصدقة والعفو... وهل يتفق القرآن مع العلم الحديث؟

١- آيات كثيرة تحض المؤمن على الإنفاق على الفقراء والمساكين وتعدهم بنتائج طيبة في الدنيا والآخرة. فالنفقة على الفراء والمحتاجين تنشط مناطق محددة الدماغ تماماً مثل الكلمة الطيبة، ولذلك يحذر الخبراء من الإساءة للآخرين بكلمة سيئة، ويعتبرون أن الكلمة الطيبة أفضل من تقديم المال لهم والإساءة بعد ذلك. وسبحان الله، لقد حذر القرآن من مثل هذه الظاهرة وهي الإساءة والأذى لمن تقدم المال لهم، يقول تعالى: (الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ثُمَّ لَا يُتْبِعُونَ مَا أَنْفَقُوا مَنًّا وَلَا أَذًى لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ) [البقرة: ٢٦٢]. وبالفعل الكلام

السيء ينشط مناطق في الدماغ تسبب الإجهاد له وتحفز مناطق الذكريات السيئة، وبالتالي الأثر السيء للكلمة الخبيثة أكبر بكثير من الأثر الإيجابي للصدقة. ولذلك يقول تعالى: (قَوْلٌ مَعْرُوفٌ وَمَغْفِرَةٌ خَيْرٌ مِنْ صَدَقَةٍ يَتْبَعُهَا أَذًى وَاللَّهُ غَنِيٌّ حَلِيمٌ) [البقرة: ٢٦٣].

٢- يقول العلماء إن إنفاق المال على الفقراء يزيل الشعور بالخوف أو الاكتئاب بسبب الإحساس بالسعادة والطمأنينة ويشعرك بأنك قمتَ بعمل رائع وساهمت في إسعاد الآخرين. وسبحان الله، لقد ربط البيان الإلهي بين إنفاق المال وبين التخلص من الخوف والحزن! يقول تعالى: (الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ سِرًّا وَعَلَانِيَةً فَلَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ) [البقرة: ٢٧٤]، أليس القرآن كتاباً رائعا؟

٣- يقول الخبراء النفسيون وعلماء البرمجة اللغوية العصبية، إن الإنفاق على الفقراء والتسامح والعفو عن الناس والحلم وضبط النفس... من الأشياء الرائعة التي يقوم بها الإنسان من أجل سعادته وصحته وللتخلص من هموم الحياة. وسبحان الله، يقول تعالى: (الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ) [آل عمران: ١٣٤].

٤- الصدقة هي تزكية للنفس، هكذا قال علماؤنا قديماً، أما علماء الغرب فيقولون: إن الصدقة تزكي الدماغ والقلب وتزيل التوتر العصبي وتخفف من إفراز هرمون الإجهاد (كما رأينا في الدراسات السابقة) وتزكي الجهاز المناعي من خلال تنشيط

قدرته على مقاومة الأمراض... يقول تعالى: (خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا) [التوبة: ١٠٣] فالتطهير والتزكية لا يقتصر على الجانب النفسي بل هناك جانب فيزيولوجي مهم أيضاً.



يتخيل العلماء اليوم الدماغ على أنه مجموعة متكاملة من الأجهزة الدقيقة والحساسة تعمل بكفاءة عالية، وإن أي تصرف سيء تقوم به مثل أن تتكبر أو تحقد أو تبخل أو تنتقم... كل هذه التصرفات تنعكس سلباً على أداء الدماغ، تماماً مثل الصدأ والاهتراء الذي يحدث في الآلات نتيجة سوء الاستخدام. بالمقابل وجد العلماء أن أي فعل للخير أو التسامح أو الصدقة ينعكس بشكل إيجابي على أجهزة الدماغ وينشط عملها ويعتبر بمثابة صيانة لها وإطالة لعمر هذه الأجهزة.

٥- ميزة الصدقة في الإسلام أنها تمنحك سعادة الدنيا والآخرة على عكس الصدقة التي يقترحها علماء الغرب فقط للشفاء أو لكسب سعادة مؤقتة، ولذلك يقول تعالى: (إِنَّ الْمُصَّدِّقِينَ وَالْمُصَّدِّقَاتِ وَأَقْرَضُوا اللَّهَ قَرْضًا حَسَنًا يُضَاعَفُ لَهُمْ وَلَهُمْ أَجْرٌ كَرِيمٌ) [الحديد: ١٨]. ويقول تعالى: (وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ خَيْرٍ فَلِأَنْفُسِكُمْ وَمَا تُنْفِقُونَ إِلَّا ابْتِغَاءَ وَجْهِ اللَّهِ وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ خَيْرٍ يُوَفَّ إِلَيْكُمْ وَأَنْتُمْ لَا تُظْلَمُونَ) [البقرة: ٢٧٢].

٦- في الدراسات السابقة رأينا كيف أن الصدقة تمنحك السعادة، وكلما أنفقت أكثر سعدت أكثر، ولذلك يقول تعالى: (لَنْ تَنَالُوا الْبِرَّ حَتَّى تُنْفِقُوا مِمَّا تُحِبُّونَ وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ شَيْءٍ فَإِنَّ اللَّهَ بِهِ عَلِيمٌ) [آل عمران: ٩٢] وهذه ميزة الإسلام أنه يأمرك بأن تنفق من خير مالك وأحب الأشياء التي تملكها، لأن ذلك سيمنحك سعادة أكثر وهذا ما يقدمه الإسلام لك.

٧- يؤكد الباحثون أن البخل والشح من أخطر الأمراض النفسية. وإذا ما تتبعنا مواقع الإنترنت نلاحظ أعداداً كبيرة من هذه المواقع خصصت صفحات لتعليم القراء كيف ينفقون أموالهم وما هي الفوائد الطبية لذلك .. وسبحان الله، لقد أمرنا الله تعالى بالتخلص من البخل والشح واعتبر أن المفلحين هم من ينفقون الأموال ويباعدوا عن الشح... يقول تعالى: (فَاتَّقُوا اللَّهَ مَا اسْتَطَعْتُمْ وَاسْمَعُوا وَأَطِيعُوا وَأَنْفِقُوا خَيْرًا لِأَنْفُسِكُمْ وَمَنْ يُوقَ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ) [التغابن: ١٦].

٨- يؤكد الخبراء أن العفو عن الآخرين له فوائد طبية أيضاً أهمها التخلص من الذكريات السيئة وتخفيف إفراز هرمون الإجهاد وتنشيط النظام المناعي، وسبحان الله

لقد أمرنا الله بالعفو ... يقول تعالى: (وَأَنْ تَعْفُوا أَقْرَبُ لِلتَّقْوَى وَلَا تَنْسَوُا الْفَضْلَ بَيْنَكُمْ إِنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ) [البقرة: ٢٣٧].

٩- لقد سمى الله نفسه (العفو) لما للعفو من محاسن وفوائد وكأن الله يريد أن يعطينا إشارة إلى أهمية العفو وأنه صفة من صفات الله تعالى ينبغي علينا أن نتحلى بها، يقول تعالى: (إِنْ تُبْدُوا خَيْرًا أَوْ تُخْفُوهُ أَوْ تَعْفُوا عَنْ سُوءٍ فَإِنَّ اللَّهَ كَانَ عَفُوًّا قَدِيرًا) [النساء: ١٤٩].

١٠- يقول العلماء إن الصفح عن الآخرين له فوائد طبية كثيرة على القلب والدماغ والنظام المناعي، وأفضل طريقة لممارسة العفو عن الآخرين أن تعتقد أن الله سيعفو عنك ويغفر لك، وسبحان الله، لقد أشار القرآن إلى هذه الحقيقة، يقول تعالى:
(وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ) [النور: ٢٢].
ويقول تعالى: (وَإِنْ تَعْفُوا وَتَصْفَحُوا وَتَغْفِرُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ) [التغابن: ١٤].

١١- دراسات علمية كثيرة حول أسرار السعادة تنصح من يعاني من اضطرابات نفسية واكتئاب وقلق نتيجة المشاعر السلبية تجاه الآخرين، أن يمارس الإنسان الحلم والصبر والعفو والتخلص من الشعور بالانتقام لأن ذلك سيعطي فوائد كثيرة أهمها التخلص من الاضطرابات النفسية وتحسين عمل القلب وتنشيط النظام المناعي والتمتع بصحة أفضل... وسبحان الله، لقد أشار القرآن إلى هذه الحقيقة العلمية قبل ١٤ قرناً... يقول تعالى: (وَلَمَنْ صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَلِكَ لَمِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ) [الشورى: ٤٣].



صورة بجهاز المسح بالرنين المغنطيسي الوظيفي للدماغ ونرى فيه المناطق الملونة بالأحمر والتي تنشط أثناء تقديم مكافأة.. هذه المناطق تنشط أثناء العفو والتسامح أيضاً. ولذلك فإن أجمل مكافأة تقدمها للآخرين هي أن تقدم لهم العفو والتسامح والمغفرة، وسبحان الله، هذا ما أمر به القرآن يقول تعالى: (وَيَسْأَلُونَكَ مَاذَا يُنْفِقُونَ قُلِ الْعَفْوَ) [البقرة: ٢١٩].

١٢- أثبتت الدراسات العلمية أن الإنفاق والعفو يحدثان نفس التأثير في الدماغ، حيث تنشط أجزاء منه وبخاصة منطقة الناصية (frontal cortex) ولذلك إذا لم يكن لديك شيء تقدمه للفقراء أو المحتاجين فيمكنك أن تعفو عمن أساء إليك وتكون

بذلك قد قدمت هدية رائعة للآخرين. بل إن العلماء في معهد National Institute of Neurological Disorders and Strokes وجدوا عام ٢٠٠٦ [١٣] أن أي عمل طيب تقوم به تجاه الآخرين مثل العفو أو التسامح أو المساعدة فإنه ينشط مناطق المكافأة في الدماغ تماماً كأنما تقدم له هدية أو صدقة! يقول تعالى:

(وَيَسْأَلُونَكَ مَاذَا يُنْفِقُونَ قُلِ الْعَفْوَ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمُ الْآَيَاتِ لَعَلَّكُمْ تَتَفَكَّرُونَ) [البقرة: ٢١٩].

وأخيراً

الإعجاز العلمي للقرآن مستمر وفي كل يوم يكشف العلماء حقائق جديدة تثبت أن القرآن كلام الله تعالى. ففي زمن النبي الكريم كان الغضب والظلم ووأد البنات والطمع... كلها عادات سائدة يمارسها الكبير والصغير، ولكن النبي الكريم جاء ليهدم هذه العادات ويقيم مكانها العفو والتسامح والخير ويبعث الأمل في نفوس الناس... ونتساءل: ألا يدل ذلك على أن النبي الكريم يحب الخير لأمته وليس كما يدعي بعض المشككين أنه يمارس العنف والإرهاب؟؟!

إن الحقائق السابقة تدل على أن الإسلام دين المحبة والخير للبشرية، وكل ما جاء به القرآن أثبت العلماء حديثاً أنه مفيد للإنسان، ألا تدعونا هذه الحقائق العلمية للتفكر والتأمل في هذا الدين العظيم، وأن نتذوق حلاوة الإيمان ونشكر الله تعالى أن جعل العفو والتسامح والصدقة ... كلها عبادات نتقرب بها إلى الله تعالى نزكي أنفسنا ونتخلص من الحقد والكراهية والعنف... فالحمد لله على نعمة الإسلام.

المراجع

Clow, A., Lambert, S., Evans., P., Hucklebridge, F., Higuchi, K. (2003). An investigation into asymmetrical cortical regulation of salivary S-IgA in conscious man using transcranial magnetic stimulation. International Journal of Psychopathology, 47, 57-64.

Money Buys Happiness When You Spend On Others. http://www.sciencedaily.com/releases/2008/03/080320150034.htm

http://www.psychologytoday.com/blog/minding-the-body/201108/worried-about-money-give-some-away

http://www.publicaffairs.ubc.ca/2012/02/01/six-things-science-tells-us-about-happiness/

Happiness under a microscope, http://www.publicaffairs.ubc.ca/2010/02/08/happiness-under-a-microscope-ubc-helps-lead-a-new-scholarly-focus-on-wellbeing/

Charity, giving and good karma, http://www.telegraph.co.uk/sponsored/health/cancer-research-uk/8792392/Charity-giving-and-good-karma.html

The Secrets of Happiness, http://www.psychologytoday.com/articles/200910/the-secrets-happiness

The Neuroscience of Compassion, Love and Forgiveness, http://www.fetzer.org/resources/neuroscience-compassion-love-and-forgiveness-fetzer-initiative

http://www.realage.com/soothe-stress/forgiveness-boosts-your-immune-system-fights-depression-and-stress

Optimism Seems to Strengthen Immune System, http://www.psmag.com/health/optimism-seems-to-strengthen-immune-system-9800/

Optimistic Expectancies and Cell-Mediated Immunity

The Role of Positive Affect, Psychological Science, 2012.

The New Science of Forgiveness, http://greatergood.berkeley.edu/article/item/the_new_science_of_forgiveness

Is Kindness Really Its Own Reward? http://greatergood.berkeley.edu/article/item/is_kindness_really_its_own_reward

دراسة جديدة تؤكد أن

قدرات الذكاء تؤثر على النسل



لنتأمل هذه الدراسة العلمية حول النسل ونوعيته وكيف أن الإسلام يأمرنا من خلال تدبر القرآن على تطوير قدراتنا الذهنية مما يؤدي إلى تحسين الذرية.....

توصل باحثون بريطانيون إلى أن الرجال ذوو مستويات الذكاء العالية يملكون فرصا أكبر في إنتاج حيوانات منوية ذات نوعية أفضل. وتوصل فريق من معهد الطب النفسي إلى هذه النتائج من خلال تحليل بيانات من جنود أمريكيين سابقين خدموا في الجيش خلال حقبة الحرب الفيتنامية.

كما وجد الباحثون أن من يبلون بلاءً حسنا في اختبارات الذكاء يملكون حيوانات منوية ذات قدرات أعلى في الحركة من نظرائهم أصحاب النتائج الأقل في اختبارات الذكاء. والدراسة التي تنشرها دورية انتلجانس جورنال، تدعم فكرة أن الجينات التي تحمل خواص الذكاء البشري، قد يكون لها آثار بيولوجية أيضاً. وفي السابق كان العلماء يعتقدون أن طريقة حياة المرء تؤثر على العلاقة بين الذكاء والصحة.

فعلى سبيل المثال فإن الأشخاص الأكثر ذكاء عادة لا يدخنوا، ويواظبون على التمارين الرياضية على الأرجح أيضاً، وهما العاملان اللذان لهما تأثير على الصحة العقلية. واختبرت الدراسة الأخيرة نظرية الجينات عبر أخذ عنصرين ليس لهما علاقة ببعضهما مثل الذكاء ونوعية الحيوانات المنوية. ووجد القائمون على الدراسة إن هناك رابطاً إحصائياً بين العاملين. كما استطاعوا إثبات أن ذلك لا يمكن تفسيره عبر العادات غير الصحية مثل التدخين وشرب الكحوليات.

وقال رئيس فريق الباحثين الدكتور روساليند أردن إن النتائج تدعم الفكرة النظرية التي تركز على أهمية عامل اللياقة البدنية. واستندت الدراسة على بيانات ٤٢٥ رجلاً أجروا عدة اختبارات لقياس مستوى الذكاء وقدّموا عيّنات من حيواناتهم المنوية.

وكانت الحيوانات المنوية قد جرى جمعها عام ١٩٨٥ من قبل مراكز السيطرة على الأمراض في الولايات المتحدة، وذلك ضمن دراسة واسعة حول صحة الجنود الأمريكيين الذين خدموا في الجيش الأمريكي خلال حقبة الحرب في فيتنام. وقد خدم بعض جنود العينة في فيتنام، فيما خدم البعض في ألمانيا وخدم البعض في كوريا والولايات المتحدة.

العلم والإنسان

إن هذه الدراسة العلمية توضح لنا عدة أمور أهمها أن الإنسان يجب أن يحرص على العلم وتطوير قدراته العلمية، وربما نتذكر أول ما نزل من القرآن هو قوله تعالى: (اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ * خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ * اقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ * الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ * عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ) [العلق: ١-٥]. فالله تعالى يريد منا أن نتعلم كل يوم أشياء جديدة، وقد أثبتت المشاهدات أن قراءة القرآن وحفظه وتدبّره تزيد المؤمن خشوعاً وبالتالي تزيده إبداعاً وذكاءً (ولي تجربة شخصية في ذلك).

ونحن كمسلمين لدينا أعظم مصدر ألا وهو القرآن، ولذلك نلجأ إليه في تطوير مداركنا وقدراتنا على الإبداع، وهذا سيساهم في زيادة حجم الدماغ (دراسات حديثة تؤكد ذلك)، فأنصح أحبتي في الله بحفظ هذا الكتاب العظيم في صدورهم، وأنصحهم بتأمل معجزاته العلمية، وأن يقرأوا مقالة علمية كل يوم. وهذا التأمل سيزيد من الإبداع لدى الإنسان.



ثم إن الإسلام يأمرنا بترك التدخين، والابتعاد عن الفواحش، وينهانا عن شرب الخمر، ويأمرنا بالبر والإحسان إلى الوالدين وبحسن الخُلُق، ويأمرنا بالتفكر في خلق الله، وغير ذلك من الأوامر التي لو طبَّقها الإنسان سيكون في أفضل صحة، وسوف تزداد قدرة نظامه المناعي، مما يحسّن النسل، ويبعد عنه شبح الأمراض. فقد تعهَّد الله تعالى أن يمنح الحياة المطمئنة والطيبة لكل من يؤمن ويلتزم بتعاليم الله، يقول تعالى: (مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ) [النحل: ٩٧].

المراجع http://news.bbc.co.uk/hi/arabic/sci_tech/newsid_7768000/7768725.stm

خاتمة

وأخيراً فإن أبحاث الإعجاز العلمي لا تكاد تنتهي، وكلما اكتشف العلماء شيئاً جديداً وجدنا أن القرآن الكريم قد سبقهم للإشارة لهذه الحقائق..

وإن شاء الله نتابع هذه السلسلة من خلال مزيد من الأبحاث العلمية التي تثبت أن القرآن كلام الله تبارك وتعالى، وأن محمداً رسول الله، وأن الإسلام هو الدين الحق...

وآخر دعونا أن الحمد لله رب العالمين..

للاطلاع على مئات المقالات والكتب والصور المجانية نرجو زيارة موقع أسرار الإعجاز العلمي – موقع مجاني بتسع لغات

www.kaheel7.com